C. Patzen's Hausfreund!

Empfehlungen aus allen Ständen.

Castiel, 20. September 1904.

Werter Herr Patzen!

Sie haben mich durch die Zustellung Ihres „Hausfreundes" recht angenehm überrascht. Das ist einmal ein recht gutes, sorgfältig ausgearbeitetes Büchlein, ein Hausbuch und namentlich ein „Vademecum" für Gebirgspfarrer und Lehrer, überhaupt für alle, die mit dem Volke verkehren. Einen großen Vorteil erblicke ich darin, daß es gleich so hübsch gebunden zu haben ist. Ich wenigstens werde es fleißig benutzen und werde auch nicht ermangeln, für dasselbe Propaganda zu machen.

Hochachtungsvollst

Bär, Pfarrer.

Zur gefl. Einsicht.

P. P. Sollten Sie dieses, schon in vielen Auflagen erschienene, für jede Haushaltung sehr nützliche und ausserordentlich beliebte Büchlein nicht zu behalten gedenken, ersuche Sie, dasselbe innert 4 Tagen zu retourniren. Rücksendungen nach dem 4. Tag bitte dringendst frisch zu frankiren. Im Behaltungsfalle werde mir erlauben, in ca. 14 Tagen den Betrag hiefür mit Fr. 1.50 zuzüglich Postspesen per Nachnahme zu erheben.

Hochachtungsvollst Der Verfasser: C. Patzen, Lehrer.

NB. Bei Einsendung des Betrages in Postmarken erbitte, wenn möglich, 5er Marken.

Freienbach, 31. März 1905.

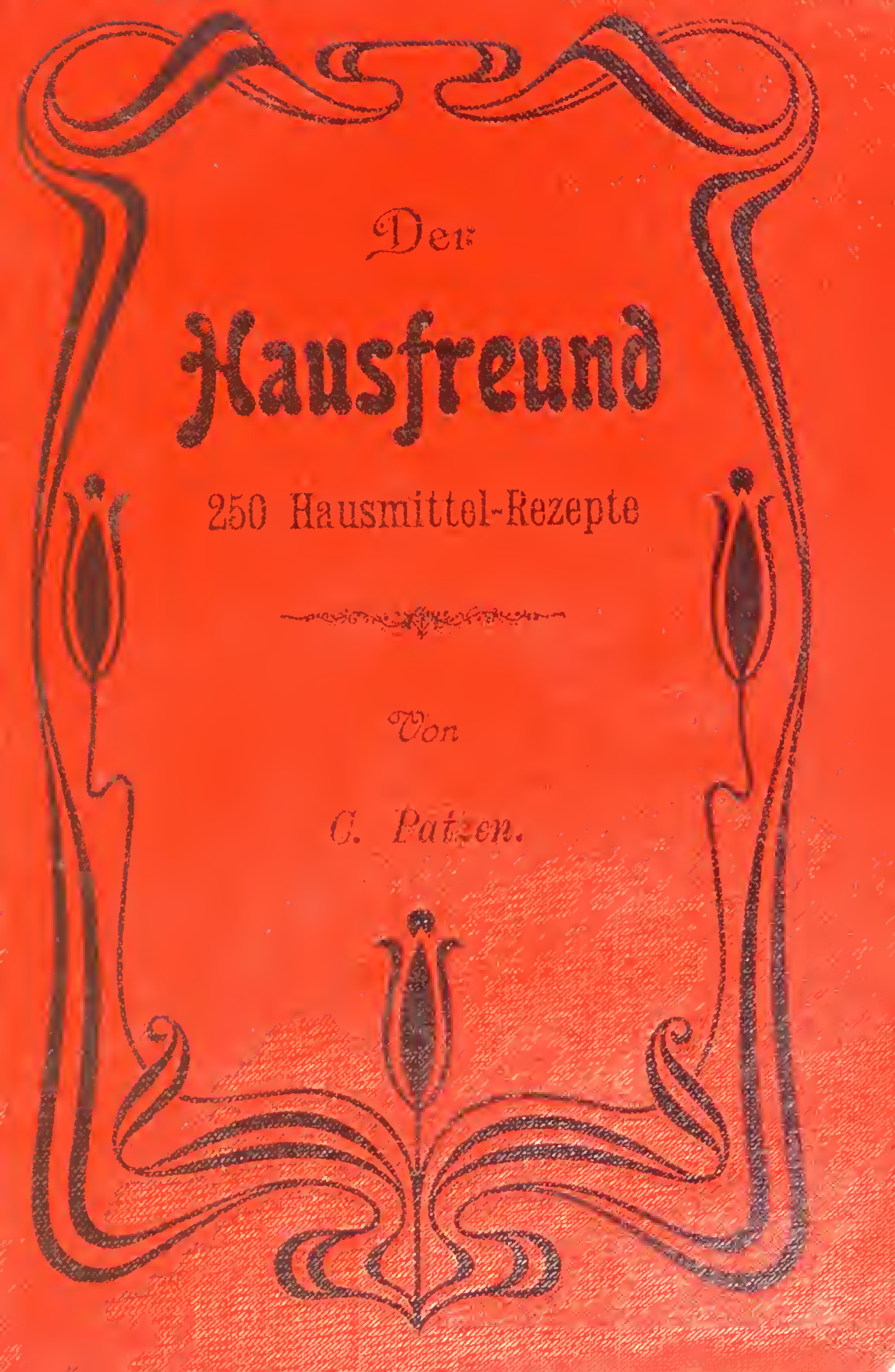
Geehrter Herr!

Beiliegend erhalten Sie den Betrag (Fr. 1.50) für das zugesandte Büchlein „Der Hausfreund", welches wegen seiner Brauchbarkeit jede Empfehlung verdient.

Achtungsvollst

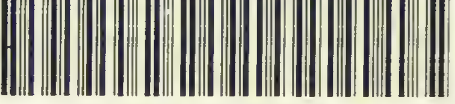
P. Ambros Zürcher, Pfarrer
in Freienbach, Ct. Schwyz.




Der
Hausfreund
250 Hausmittel-Rezepte
Von
C. Patzen.

Urteil der Presse.

In Nr. 31, Jahrgang VII der „Illustrierten Schweizer-Familie“ vom 8. Dezember 1900 steht in der Rubrik „Ratgeber für unsere Abonnenten“ zu lesen: An viele Leserinnen der Illustrierten Schweizerfamilie. Die vielen Fragen hygienischer Natur von Seite eifriger pflichtgetreuer Leserinnen veranlassen mich, hier besonders auf einen zuverlässigen „Freund“ aufmerksam zu machen, der Ihnen stets rechtzeitig zur Seite stehen wird: „Der Hausfreund“ (Preis nur 1. 50), eine Sammlung von 250 erprobten Hausmittelrezepten, zusammengestellt von C. Patzen in Chur. Dieses von einem bewährten Spezialarzte, Dr. Hans Lötscher in Zürich, warm empfohlene Büchlein in handlichem Format ist zur Zeit der Not und Gefahr, da noch kein Arzt zugegen, oder da überhaupt keiner notwendig erscheint, ein treuer Moment-Ratgeber, um so eher, da im alphabetischen Register irgend ein Leiden, eine Abnormität, ein Krankheits-Erreger oder ein bewährtes Mittel sofort gefunden wird und damit auch der Schlüssel zur



it gefähr-

Urteil der Presse.

In der vorzüglichen, schweizerischen, illustrierten Monatsschrift zur Unterhaltung und Belehrung *„Am häuslichen Herd“*, welche in einer Auflage von 8000 Exemplaren von der Pestalozzi-Gesellschaft in Zürich herausgegeben wird, schreibt Herr Dr. A. Vögtlin in Basel in Heft 10, Jahrgang III 1900, unter „Bücherschau“ folgendes: *Der Hausfreund.* Eine Sammlung von 250 erprobten Hausmittel-Rezepten, zusammengestellt von C. Patzen in Chur.

Wir haben das Büchlein an der Hand wissenschaftlicher Werke zum grossen Teil nachgeprüft und gefunden, dass es, ohne dem Arzt vorzugreifen oder ihn entbehrlich machen zu wollen, eine Fülle von trefflichen Winken gibt, welche jede verständige Mutter und Hausfrau zu ihrem eigenen und der Familie Heil zu befolgen vermag. Die Massregeln, welche zur Erhaltung der Gesundheit und Krankheits-Vorbeugungen empfohlen werden, sind ebenfalls bewährt.



Der Hausfreund.

Eine Sammlung
von

250 erprobten Hausmittel-Rezepten.

Zusammengestellt
von

C. Patzen in Chur.



Preis 1.50.

XVI. Auflage.

Im Selbstverlag des Verfassers.

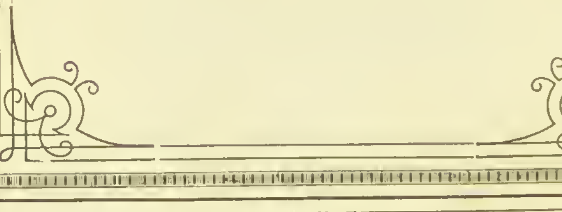
Chur.
Buchdruckerei Sprecher & Valer.
1905.

Aerztliches Gutachten.

Auf speziellen Wunsch des Verfassers dieses Büchleins konstatiere ich mit Vergnügen, daß eine sorgfältige Prüfung der vielen, vorgeführten Hausmittel-Rezepte von meiner Seite ergeben hat, daß dieselben bei genauer Ausführung ihrem Zwecke ganz entsprechend und, soweit ärztliche Hilfe nicht unbedingt erforderlich oder bis solche eingetroffen ist, mit Nutzen angewendet werden können. — Außerdem enthält das Volksbüchlein eine Menge vortrefflicher und zeitgemäßer hygienischer Winke, so daß die Lektüre und praktische Befolgung derselben jedermann, besonders aber Müttern und Hausfrauen, bestens empfohlen werden dürfen.

Zürich, im August 1899.

Dr. Hans Loetscher, Spezialarzt.



Vorwort zur 1. (jetzt 16.) Auflage.

Mit großem Fleiße habe ich im Zeitraum der letzten zehn Jahre die Hausmittel-Rezepte, welche in Tages- und Unterhaltungsblättern erschienen sind, gesammelt. Diese verschiedenen Rezepte sind im Register in alphabetischer Reihenfolge geordnet und im Büchlein mit fortlaufender Nummer versehen, leicht zu finden.

Als Anhang ist die Anleitung zur Einrichtung einer Hausapotheke beigegeben.

Da fast sämtliche Rezepte von erprobter Wirkung sind, gebe mich der frohen Hoffnung hin, das vorliegende Büchlein werde der „Hausfreund" einer jeden besseren Familie werden. Auch als Reisebegleiter sei mein „Hausfreund" bestens empfohlen.

Hochachtungsvollst

Chur, im Juni 1899. **C. Patzen**, Lehrer.

Vorwort zur 2. Auflage.

Der „Hausfreund" hat sich in der kurzen Zeit seines Erscheinens zahlreiche Freunde erworben.

Das ist dem Verfasser ein Sporn gewesen, die Brauchbarkeit des Büchleins in der nötig gewordenen zweiten Auflage noch in der Weise zu erhöhen, daß Herr Spezialarzt Dr. Hans Loetscher ersucht wurde, das Büchlein einer nochmaligen genauen Prüfung zu unterziehen, weshalb einzelne Rezepte teilweise ergänzt und andere umgearbeitet wurden.

Chur, 20. November 1899. **Der Verfasser.**

Vorwort zur 3.—6. Auflage.

Nun sind bereits 5 Auflagen meines „Hausfreundes" hinausgegangen in die Welt als Ratgeber und Helfer in kranken Stunden. Gehe auch Du, 6. Auflage, begleitet vom Glückwunsch Deines Verfassers von dannen und fahre fort, nach dem Beispiele Deiner 5 Brüder die Leidenden aufzusuchen und ihnen die erste Hilfe zu bringen; denn oft ist schnelle Hilfe doppelte Hilfe!

Chur, im November 1901. **Der Verfasser.**

Vorwort zur 7. Auflage.

Als Vorwort zu dieser Auflage erlaube mir aus den vielen eingegangenen, schriftlichen Empfehlungen meines „Hausfreundes" nur eine zu zitieren:

„Näniton-Uster, 15. März 1902.

Herrn C. Patzen, Lehrer, Chur!

„Sie erhalten inliegend in Briefmarken 1.50 für gütigst eingesandten „Patzen's Hausfreund". Die wirklich vorzüglichen Ratschläge in dem kleinen Werkchen sollten in keinem Hause fehlen und namentlich da nicht, wo ärztliche Hilfe nicht sofort zu haben ist. Indem ich Ihrem wissenschaftlichen und zugleich volkstümlichen Werk weiteste Verbreitung wünsche, zeichne

Mit vorzüglicher Hochachtung

sig. A. Ochsner, Gemeindeschreiber."

Chur, im März 1902. **Der Verfasser.**

Vorwort zur 8. und 9. Auflage.

Als Vorwort zu diesen Auflagen zitiere ich folgende Empfehlung:

„Herrn C. Patzen, Chur

„Verbindlichsten Dank für die freundliche Uebersendung Ihres „Hausfreundes". Ich habe in demselben manchen alten Bekannten gefunden, der sich als Freund in der Not bewährt hat. Es freut mich, Ihr vortreffliches Volksbuch bestens empfehlen zu können.

Chur, 30. Mai 1902. sig. Dr. Schmid, Seminarregens.

Chur, im August 1902. **Der Verfasser.**

Vorwort zur 10. Auflage.

Keine Ahnung hatte ich bei der schüchternen Erstellung der ersten Auflage meines „Hausfreundes" im Jahre 1899, daß derselbe in so kurzer Zeit die 10. Auflage erleben werde. Das Motiv dieser so raschen Verbreitung ist wohl in nachfolgendem Zeugnis ausgesprochen:

Altstätten (St. Gallen), 1902.

Herrn C. Patzen, Lehrer, Chur!

„Habe Ihr Buch durchgelesen und behalte dasselbe gerne. Eine besondere und praktische Eigenschaft Ihres „Hausfreundes" ist leider in den vielen Zeugnissen, die das Büchlein begleiten, allzu spärlich hervorgehoben worden, nämlich: daß die vielen Ratschläge, Hausmittel 2c., die etwa in Zeitschriften u. s. w. zu lesen sind, hier in einem Büchlein kurz und gut zusammen-

gepaßt sind und im Moment des Gebrauchs der betreffende Rat im Augenblick vermittelst des Registers zu finden ist.

Hochachtend

sig. Wilh. Strotz, Bijoutier."

Chur, im Januar 1903. **Der Verfasser.**

Vorwort zur 11.—15. Auflage.

Als Vorwort zu diesen Auflagen sei die nachfolgende, im Juli 1903 erschienene Rezension zitiert. Die in St. Gallen herausgegebene rühmlichst bekannte „Freie Volkszeitung" schreibt:

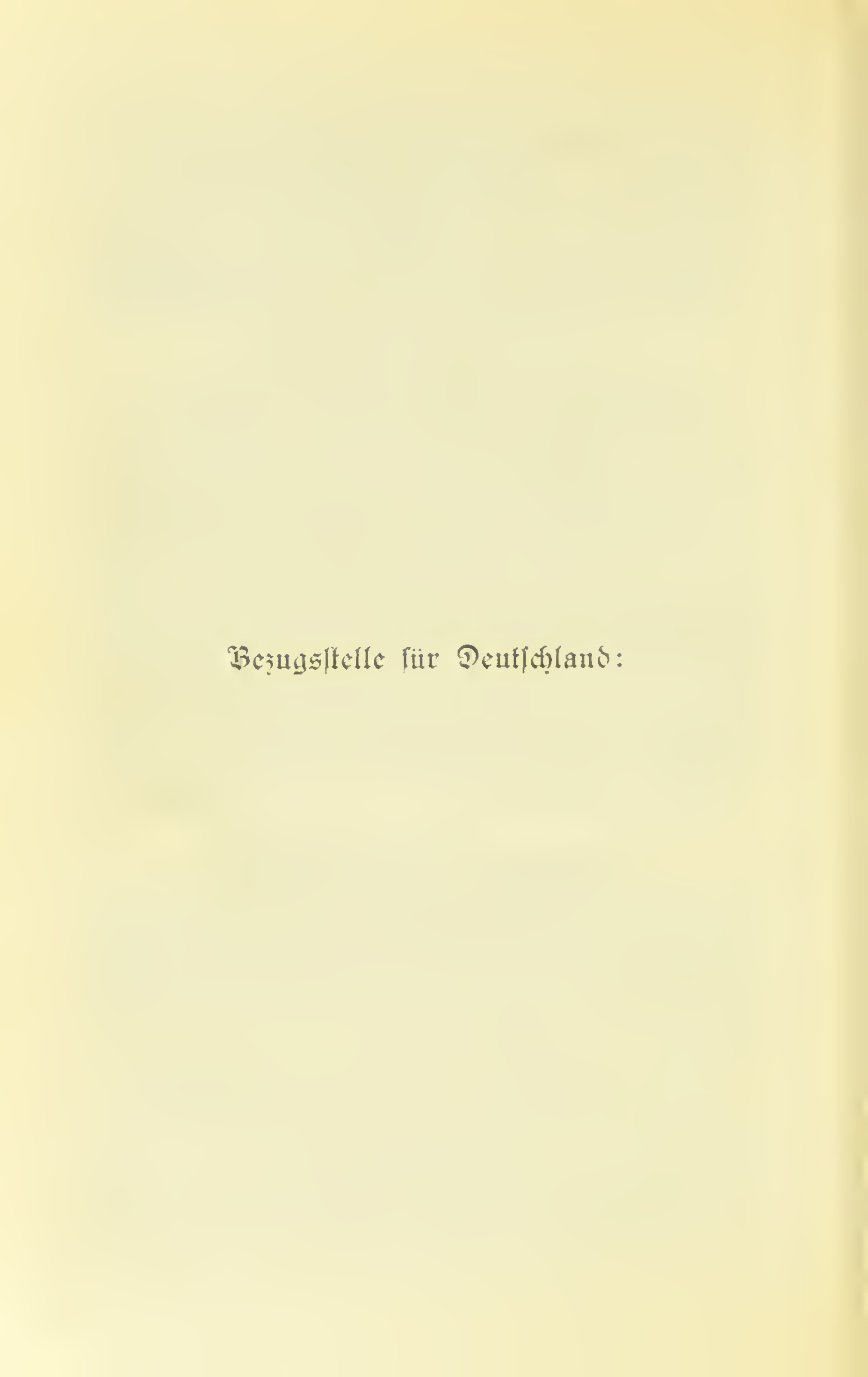
„Herr C. Patzen, Lehrer, in Chur hat ein höchst praktisches und sehr zeitgemäßes Volksbüchlein herausgegeben, das unlängst in seiner 10. Auflage erschienen ist und jeder Familie, reich oder arm, aufs Wärmste empfohlen werden darf. Das Büchlein, der „Hausfreund" betitelt, enthält auf 128 Seiten 250 erprobte Hausmittel-Rezepte für alle möglichen Krankheiten und zur Vorbeugung solcher, die ganz entschieden in jeder Familie im kritischen Momente höchst willkommen sind und unschätzbaren Vorteil bieten. Dieses vortreffliche Werkchen ist sogar, seiner praktischen Einfachheit wegen, größern sogen. Doktorbüchern vorzuziehen. Es kostet gebunden nur 1.50, kann aber unter Umständen große Geldausgaben, Kummer und Sorgen verhüten."

Chur, im Januar 1905. **Der Verfasser.**

Vorwort zur 16. Auflage.

Tausende von Empfehlungen, die mir von den freundlichen Abnehmern meines „Hausfreundes" zugingen und fortwährend noch zugehen, für welche an dieser Stelle zu danken, mir eine angenehme Pflicht ist, veranlassen mich, mein Volksbüchlein auch in dieser 16. Auflage unverändert weiter erscheinen zu lassen.

Chur, im März 1905. **Der Verfasser.**



Bezugsstelle für Deutschland:

Hausmittel.

Etwa angegebene Materialien, Kräuter ꝛc. sind, wo nicht selbst zu beschaffen, in jeder Droguerie oder Apotheke käuflich!

1. Schnupfenkatarrh. Ein erprobtes Hausmittel gegen Schnupfenkatarrh ist folgendes: Man schlägt ein frisches Eigelb mit 2 Theelöffeln voll feinem Zucker zu Schaum; dann gießt man unter beständigem Rühren kochende Milch dazu und trinkt vor dem Schlafengehen eine Zeit lang jeden Abend diese heilsame, nahrhafte Mischung. Der hartnäckigste Husten und Schnupfen weicht nach mehrmaligem Gebrauch dieses Mittels. Man kann auch fein gestoßenen Kandiszucker dazu nehmen.

*

2. Gegen Heiserkeit ist der Gebrauch des kalten Wassers innerlich und äußerlich sehr zu empfehlen. Der Patient trinke des Morgens während des Ankleidens ein Glas frisches, klares Wasser, aber nicht auf einmal; auch muß während des ganzen Tages eine kleine Quantität frischen Wassers getrunken werden. Des Abends vor dem Schlafengehen nimmt der Kranke eine Serviette, taucht sie

in kaltes Wasser, drückt dieselbe aus, faltet sie zusammen wie ein Halstuch und legt sie sich um den Hals; eine trockene Serviette wird ebenfalls zusammengefaltet, über die erste gelegt und befestigt. Alsdann lege sich der Patient ins Bett und decke sich recht warm zu, um eine neue Erkältung zu verhüten. Die Kaltwasserkur, etwa acht Tage lang ununterbrochen fortgesetzt, wird das Übel sicherlich beseitigen.

*

3. Mittel gegen Zahnweh. Es besteht aus gleichen Teilen Pfeffermünz-Tinktur und Salpeteräther. Man bestreiche damit die Wange der schmerzhaften Seite, während eine zweite Person darauf bläst. Dies geschieht, um die rasche Verdunstung zu befördern, wodurch Kälte erzeugt und der Blutumlauf in dem erkrankten Teile verlangsamt wird Es leistet gute Dienste, besonders gegen Zahnschmerzen, deren Ursache hohle Zähne sind.

*

4. Gegen Durchfall. Bei Durchfällen, welche von Magenverderbnis und von gastrischen Beschwerden herrühren, sei man recht vorsichtig im Essen und Trinken. Man meide alle festen Speisen, sowie Obst und Milch und genieße nur erwärmten Haferschleim. Tritt Besserung ein, so kann man letzterem ein geschlagenes Ei zufügen. — Die kalifornischen Goldgräber gebrauchen bei Diarrhöen folgendes ein-

fache Mittel: In ein Glas mit frischem Wasser wird so viel Weizenmehl eingerührt, daß es die Dichtigkeit von Milchrahm hat. Hiervon wird des Tags über, so oft man Durst fühlt, getrunken. Es soll selten notwendig sein, das Mittel am folgenden Tage zu wiederholen. Getrocknete Heidelbeeren sind gleichfalls ein erproptes Hausmittel gegen Diarrhöen.

*

5. Eine ausgezeichnete **Tinktur zur Vertreibung von Hühneraugen** kann man sich in der Apotheke zubereiten lassen aus: 2,5 Gramm Milchsäure, 2,5 Gramm Salicylsäure und 20 Gr. Kollodium. Mit dieser Tinktur betupft man abends die Hühneraugenstelle einige Tage nacheinander, nimmt dann noch ein warmes Fußbad und das Hühnerauge fällt heraus.

*

6. Gegen geschwollene Mandeln. Gegen geschwollene Mandeln wird folgendes einfache Mittel empfohlen: Man siede Leinsamen und Eibischwurzeln in Wasser und stoße es zu einem Brei, streiche es auf ein Tuch und lege es um den Hals. Nach kurzer Zeit wird das Übel gehoben sein.

*

7. Gegen Diphtheritis ist echter Bienenhonig ein sehr gutes Vorbeugungsmittel, weil bei häufigem Genuß desselben die darin enthaltene Ameisensäure

die Diphtheritispilze nicht aufkommen läßt. Man lasse daher die Kinder häufig, möglichst täglich Honig essen.

*

8. Gegen Frostschäden gibt es ein einfaches Mittel, das Petroleum. Man bestreiche die Frostschäden mit demselben und wärme in der nötigen Entfernung vom Feuer die Stellen. Wenn man diese Arbeit zwei bis drei Tage ausführt, so verschwindet das lästige Jucken ebenso wie die Anschwellungen der betreffenden Glieder.

*

9. Ein vorzügliches Mittel gegen Bleichsucht ist, täglich zweimal, jedesmal eine Messerspitze voll Kreidemehl in 4 bis 6 Löffeln Wasser einzunehmen, ferner mehr Fleisch als Pflanzenkost, viel frische Eier und Milch, überhaupt leichtverdauliche, nahrhafte Speisen zu genießen.

*

10. Warzen zu vertreiben. Man löse 4 Gramm Wasser-Chromsäure in 8 Gramm Wasser auf und betupfe mit dieser Mischung täglich die Warzen einigemal. Dadurch wird die oberste Hautschicht so hart und fest, daß man sie nach Verlauf von 4 bis 5 Tagen mit einem scharfen Falzbein abschälen kann. Darauf betupft man die Warzen von neuem und fährt so fort, bis die Warzen verschwunden sind.

*

11. Gegen das Ausfallen der Haare möchte ich einen Absud von Klettenwurzeln empfehlen. Man kauft die Wurzeln entweder in der Apotheke oder bestellt sie bei einer Bauersfrau. Wenn sie gut gesäubert sind, übergießt man sie mit Franzbranntwein und läßt sie drei Tage an der Wärme stehen. Die Wurzeln werden nach dieser Zeit in Wasser getan (geschnitten), gut ausgekocht, durchgeseiht und mit dem Franzbranntwein vermischt. Mit der gewonnenen Flüssigkeit wäscht man wöchentlich zweimal den Kopf. Öl vermeide man.

*

12. Vollblütigkeit. Das Blut tritt in den Kopf, so daß er rot und gedunsen aussieht. Man entziehe sich nicht Blut, da es gar nichts nützt. Das entzogene Blut ersetzt sich bald wieder, und das alte Übel tritt wieder ein. Man gehe jedoch viel an die frische Luft, halte Diät, achte darauf, daß man nichts Reizendes esse oder trinke, z. B. schwere Biere u. s. w. Man trinke viel Wasser und nehme Obst und Salat zu sich, dann wird das Übel verschwinden.

*

13. Türkisches Hautverschönerungsmittel. Zur Konservierung des Teints dient im Orient folgende Pomade: Man schmelze 8 Gramm reines, weißes Wachs, 8 Gramm Walrat und 125 Gramm

Mandelöl zusammen, reibe dann diese Mischung in einem Marmormörser mit 100 Gr. Rosenwasser bis zum Erkalten und füge schließlich 10 Tropfen Mecca-Balsam und 5 Tropfen Rosenöl hinzu. Dieses Konservierungs-Mittel verkauft man in den türkischen Handlungen unter dem Namen „Pomade du Serail“.

*

14. Gegen Heiserkeit. Ein sehr wirksames Mittel gegen Heiserkeit ist die Anwendung von Kochsalz. Zu einem Glase lauwarmen Wassers nimmt man eine Messerspitze voll Salz und gurgelt damit einigemal täglich. Das Übel ist dann gewöhnlich in 2 bis 3 Tagen gehoben.

*

15. Gegen Ameisenbiß ist das Eintauchen in oder Betupfen der verletzten Stelle mit kalter Milch das beste Linderungsmittel.

*

16. Eichenrinde ist ein vorzügliches Mittel bei **Verstauchungen, Verrenkungen der Gliedmaßen.** Ein Absud dieser Rinde wird, indem man einen Lappen um das Gelenk gelegt hat, warm auf die leidende Stelle gegossen. Dies muß alle zwei Stunden erneuert werden. Ebenso ist die trockene Rinde, pulverisiert, ein treffliches Mittel auf fast unheilbar nässende und ätzende Geschwüre gestreut.

*

17. Gegen Ausschlag auf den Händen. Wenn sich im Frühjahr ein Hitzblätterchen ähnlicher Ausschlag auf den Händen bildet, so mache man, ehe man sich zu waschen beginnt, mit Wasser einen Teig von Mandelkleie, den man dick über die Hand streicht, ihn während des Waschens des übrigen Körpers dort beläßt, dann leicht abspült und gut abtrocknet.

*

18. Gegen rheumatische Schmerzen leistet das Einhüllen des kranken Gliedes mit heißem Hanfwerg, das man bei jedem Seiler erhält, sehr gute Dienste. Rheumatische Zahnschmerzen werden dadurch oft ganz und gar beseitigt.

*

19. Ein erfrischendes Getränk für Gesunde und Kranke ist Zuckerwasser, in das ein Löffel Orangenblütenwasser getan ist; das Getränk wirkt zugleich fieberstillend.

*

20. Wundes Zahnfleisch läßt sich schnell heilen durch nachhaltigen Gebrauch von Myrrhentinktur in Wasser. Man gieße in ein Glas lauwarmes Wasser einen Theelöffel Myrrhentinktur und spüle sich damit anfangs 3—5 Mal täglich den Mund aus, später seltener.

*

21. Brausepulver. Man löst ½ Theelöffel doppelkohlensaures Natron und doppelt so viel Zucker

auf und gieße Essig hinzu, bis das Natron zu brausen beginnt. Man trinke dann sofort während des Brausens die Mischung aus.

*

22. Gegen aufgesprungene Hände. Eines der besten Mittel ist Honigwasser (1 Eßlöffel voll Bienenhonig auf 1 Liter Wasser). Dies macht auch die Haut zart und geschmeidig. Verstärken kann man die Wirkung, wenn man der Flüssigkeit noch einen Eßlöffel voll Glycerin zusetzt. Damit wäscht man die Hände, ohne sie abzutrocknen.

*

23. Gegen das Schielen. Dasselbe wird zuweilen auf folgende einfache Art geheilt. Man bedecke das gesunde Auge mit einem doppelt zusammengelegten, schwarzseidenen Läppchen, das man mit Hülfe eines Bändchens am Kopfe befestigt und schaut nunmehr nur noch mit einem Auge. In einzelnen Fällen war das Auge bereits nach 10 bis 14 Tagen hergestellt.

*

24. Gegen Verdauungsbeschwerden. Man trinke des Morgens nüchtern ein Glas Wasser so warm, als man es vertragen kann und mache sich dann eine Viertelstunde lang tüchtig Bewegung. Kaffee und alle gewürzten Speisen müssen während dieser mehrwöchentlichen Kur gemieden werden.

*

25. Weiße Zähne bekommt man durch fleißiges Reinigen derselben mit lauem Wasser und einem feinen, aus geschlemmter Kreide, etwas Kampfer und Pfeffermünzöl bestehenden Zahnpulver.

*

26. Ohnmacht. Der Ohnmacht können verschiedene Ursachen zu Grunde liegen: großer Blutverlust, übermäßige Anstrengung der Kräfte bei Mangel hinreichender Speise. Der Mensch sinkt bewußtlos um, wird blaß und kalt, der Atem ist schwach, kaum bemerkbar, der Puls kaum zu fühlen. Die erste und natürliche Hilfe besteht in Befreiung von allen das freie Atmen und den Blutumlauf hemmenden Kleidungsstücken, dann bringt man den Ohnmächtigen an einen schattigen Ort, bei gutem Wetter womöglich in freie Luft, legt ihn mit etwas erhöhter Kopflage nieder, fächelt ihm frische Luft zu, bespritzt das Gesicht und die Brust mit kaltem Wasser, reibt damit Stirn und Schläfe und hält Essig, Essigäther oder Hoffmannstropfen unter die Nase. Nach Rückkehr der Lebenszeichen flößt man etwas Wasser oder Branntwein mit Wasser vermischt, ein. Wenn der Ohnmächtige längere Zeit ohne Nahrung war, kann man erst etwas Brot verabreichen, später gute Fleischbrühe und kräftige, dem Kranken zusagende Fleischspeisen.

*

27. Heilung entzündeter Augen. Während der Wintermonate ist angestrengtes Arbeiten bei

Lampenlicht den Augen höchst nachteilig, und die Folgen sind häufig gerötete Augenlider und Entzündung des Augenfells. Hiergegen hat man vielfach warmes Wasser mit gutem Erfolg angewandt. Man füllt ein Trinkglas mit lauem Wasser (wie es die Augen ertragen) bis an den Rand und badet darin die kranken Augen täglich dreimal, indem man sie ins Wasser hält und die Lider bewegt. Ein Zusatz einiger Tropfen Fenchelthee zum Wasser befördert die Heilung.

*

28. Erkältungskatarrhe, die sich oft einstellen, werden sehr gelindert durch das folgende Apfelwasser: Man zerschneidet sechs gute Äpfel mit der Schale, übergieße sie mit einem Liter brausend kochendem Wasser, fügt 50 Gramm besten Bienenhonig und den Saft von zwei Zitronen hinzu und läßt dieses Wasser eine gute Stunde verdeckt an heißer Herdstelle stehen, seiht es darauf und gibt davon dem Kranken heiß zu trinken.

*

29. Gegen nächtliches Herzklopfen wirkt Zuckerwasser mit Zitronensaft sehr beruhigend und werden in den meisten Fällen 1—2 Glas dieser Limonade den gewünschten Erfolg haben. Vielfach wendet man auch grüne Melissen an, die zerstoßen auf die Herzgegend gelegt werden. Hat man keine grünen, so verwendet man getrocknete Melissen, die

man mit etwas Rosenwasser angefeuchtet hat. Es wird auch hier gleich milder Schweiß eintreten, die nervöse Unruhe wird dadurch aufgelöst und es tritt Schlaf ein.

*

30. Glycerin als Gurgelmittel dürfte nur wenigen bekannt sein und doch genügt ein kleiner Löffel reinen Glycerins in einem Glase heißen Wassers, um ein gutes Gurgelwasser herzustellen, das bei mehrmaligem Gebrauch Heiserkeit und Halsschmerzen schnell vertilgt.

*

31. Kahlköpfigkeit beseitigt, wo die Haarwurzeln noch nicht ausgestorben sind, folgendes Mittel: Man siede ungeschälte Mandeln und wasche abends vor zu Bett gehen mit diesem Wasser den Haarboden.

*

32. Ein angenehmes Räucherungsmittel zur **Reinigung der Luft** in Schlaf- und Krankenzimmern erhält man, wenn man ein paar Tropfen Schwefelsäure auf essigsauren Kalk träufelt. Es entsteht dadurch ein weißer Dunst, Essigsäure, welcher in dem Gemache einen lieblichen Duft verbreitet. Essigsauren Kalk kann man leicht bereiten, wenn man gepulverten Kalk so lange mit gewöhnlichem Essig befeuchtet, bis kein Aufbrausen mehr erfolgt.

*

33. Gegen Sodbrennen. Man nehme jeden Morgen nüchtern einen Kaffeelöffel voll Karlsbadersalz in 1/4 Liter warmen Wassers oder ein großes Glas natürliches Karlsbaderwasser (warm) und man wird in Bälde Besserung verspüren. Daneben sind saure und fette (schmalzgebackene) Speisen zu vermeiden. Passuggerwasser „Ulricusquelle" soll ausgezeichnete Dienste leisten.

*

34. Zum Wassertrinken der Kinder. Es gibt Leute, die behaupten, die Kinder sollen bei den Hauptmahlzeiten kein Wasser trinken, da ihnen das ungesund sei. Diese Regel ist eine unnötige Quälerei der Kleinen. Reines Trinkwasser kann nur dann Schaden bringen, wenn es zu kalt und in zu großen Mengen getrunken wird. Nicht empfehlenswert ist es jedoch, Wasser unmittelbar vor der Mahlzeit zu trinken, weil dadurch die zur Verdauung nötigen Magensäfte verdünnt werden. Darauf achte man und lasse die Kinder mit nicht zu kaltem Wasser, das bereits längere Zeit in der Stube gestanden hat, von der Mitte der Mahlzeit ab ihren Durst löschen. Bier und Wein sollen den Kindern bis zum 14. Lebensjahre gar nicht gereicht werden.

*

35. Gegen Warzen. Die Mittel, welche zur Beseitigung von Warzen angewandt werden,

sind häufig recht schmerzhaft. Da dürfte man wohl auf eine Pflanze aufmerksam machen, an der wir achtlos vorübergehen, ja, die wohl gar verächtlich angesehen wird, da sie nicht nur unschön, sondern auch giftig ist; es ist dies das Schöllkraut. Man findet dies Kraut an den Hecken. Bricht man Stengel der Blüten und überhaupt den ganzen Pflanzenstengel ab, so quillt ein gelber Saft hervor, welchen man auf die Warzen streicht. Dies wird mehrere Tage hintereinander wiederholt. Mitunter verschwinden sie schon nach kurzem Gebrauch.

*

36. Uebler Geruch aus dem Munde. Gegen schlechten Geruch aus dem Munde, den man gerade auf der Reise unangenehm empfindet, wird ein Gurgelwasser empfohlen, das folgendermaßen zusammengesetzt ist: Sacharin und kohlensaures Natron je 2 Gramm, Salicylsäure 4 Gramm, absolut reiner Alkohol 200 Gramm. Von dieser Mischung gebe man 8 bis 10 Tropfen in ein Glas Wasser zum Gurgeln. Selbstverständlich muß gleichzeitig mit der Anwendung dieses Mittels die äußerste Reinhaltung der Mundhöhle, sowie der Zähne, also vornehmlich Mundausspülung nach jeder Mahlzeit beachtet werden.

*

37. Gegen Schweißhände empfiehlt sich dreimal tägliches Einreiben folgender Lösung: Salicyl=

säure, Borax, von jedem 7,5, Borsäure 2,0, Glycerin, Alkohol, von jedem 30,0 Gramm. Vorher werden die Hände mit kaltem Wasser gewaschen. Diese Waschungen soll man auch sonst noch öfters am Tage vornehmen.

*

38. Gegen den Stich der blinden oder Pferdefliegen. Man schmiere die verwundete Stelle mit dem Saft einer Zwiebel ein, worauf die schmerzliche Geschwulst bald verschwindet.

*

39. Olivenöl bei Augenleiden. Um fremde Körper aus den Augen zu entfernen, empfiehlt ein holländischer Augenarzt, reines Olivenöl hineinzuträufeln. Dieses Mittel soll sicher wirken und die eingedrungenen Körper, wie Körnchen, Asche, Kalk, Splitter u. s. w. entfernen. Womöglich ist sofortige Entfernung des Fremdkörpers durch den Arzt zu empfehlen. Auch bei Röte und Schmerz der Augen soll sich Baumöl recht gut bewähren und Besserung in kurzer Zeit herbeiführen, wenn man die Augenlider damit bestreicht.

*

40. Gegen Schreibkrampf wind empfohlen: Ruhe der Hand eine Zeit lang, geänderte Haltung der Finger durch Einübung einer geändert gestellten Handschrift und Benutzung dicker Federhalter.

*

41. Gegen Wundlaufen der Füße. Ein bewährtes Mittel, um wundgelaufene Füße wieder gesund zu machen und abzuhärten, ist das Abwaschen derselben mit einer Mischung von Essig und Wasser.

*

42. Gegen Husten und Heiserkeit. Man kocht Honig mit dem Saft einer Zitrone unter fortwährendem Abschäumen, läßt ihn warm stehen und nimmt ab und zu einen Theelöffel davon.

*

43. Eichenrinde gegen Frostbeulen. Man kocht 5 Pfund Eichenrinde in 4 bis 5 Liter Wasser, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte oder zwei Dritteile eingekocht ist. In die noch sehr warme Masse werden die Füße kurze Zeit eingetaucht.

*

44. Gegen den Mittagsschlaf kleiner Kinder. Leider ist die Gepflogenheit, kleine Kinder, welche am Nachmittag schlafen sollen, angekleidet in ihre Betten zu legen, vielfach verbreitet. In den meisten Fällen liegt die Ursache an der Bequemlichkeit, das Kind aus- und anzuziehen. Wüßte die Mutter, wie schädlich diese Gewohnheit ihrem Liebling ist, so würde sie das Ausziehen gewiß nicht unterlassen. Das Kind, welches in seinen Kleidern geschlafen hat, wacht, vom Schweiße erschöpft und

ermattet, auf. Anstatt sich nach dem Schlafe erfrischt zu fühlen, ist es mißlaunig. Die oft nur gelockerten, nicht einmal gelösten Bänder und Knöpfe haben während des Schlafens die Unterleibs- und Brustorgane gepreßt, an ihrer freien Bewegung verhindert, das Atmen und die Verdauung erschwert. Deshalb ist es Pflicht der Mütter, die Kinder stets ihrer Kleider vor dem Zubettlegen zu dentleigen, beziehungsweise dies denjenigen, welchen die Kinder anvertraut sind, anzuempfehlen.

*

45. Gegen Nachtschweiß trinkt man vor dem Schlafengehen kalten, leichten Thee aus Salbeiblättern, auch ein Glas Milch mit Beigabe von einem Löffel Cognac ist sehr gut gegen angeführtes Übel.

*

46. Bei Verbrennungen kann man den Schmerz sofort dadurch lindern, daß man die wunden Stellen augenblicklich mit Glycerin beträufelt und dies sanft verreibt. Die in fast allen Fällen von Verbrennung auftretende Entzündung wird durch Glycerin-Anwendung fast vollständig verhütet. Die Abstoßung der Oberhautschicht geht langsam vor sich, und die zurückbleibende Narbe soll eine weniger bemerkbare Gestalt annehmen.

*

47. Ein vorzügliches Zugpflaster bereitet man aus Honig und Roggenmehl, indem man es zu einem dicken Brei rührt. Diese Masse wird auf Geschwüre gelegt, zieht diese in kurzer Zeit auf und bringt sie zur Eiterung. Honig, dicker Terpentin, Eidotter und Mehl zusammengerührt, gibt ebenfalls ein ganz vorzügliches Zugpflaster.

*

48. Preiselbeeren gegen Rheumatismus ist ein in russischen Volkskreisen schon lange bekanntes und sehr beliebtes Hausmittel. Es wird sowohl für die akute, wie für die chronische Form gerühmt und soll nicht selten das Übel auch noch in den Fällen beseitigt haben, wo alle andern Mittel sich als erfolglos erwiesen hatten. Man kocht 30 bis 60 Gramm der ganzen Pflanze (Blätter, Stengel und Wurzel) mit etwa 200 Gramm Wasser und trinkt es innerhalb 24 Stunden aus. In chronischen Fällen muß man dies monatelang fortsetzen, und auch, wenn alle Krankheitserscheinungen geschwunden sind, soll man, um einen Rückfall zu verhüten, das Mittel noch einige Zeit fortgebrauchen.

*

49. Eine gute Salbe gegen rissige Hände ist folgende: Menthol 1,5 Gramm, Salol 2 Gramm, Olivenöl 2 Gramm, Lanolin 50 Gramm, morgens und abends einzureiben.

*

50. Eine gute Lippensalbe gegen gesprungene und blutende Lippen ist folgende: Olivenöl 32 Gramm, weißes Wachs 2 Gramm, Walrat 6 Gramm, Karmin 9 Gramm, Rosenöl 2 Tropfen.

*

51. Limonade für Kranke (bei Fieber). Zu 1 1/8 Liter kochendem Wasser gebe man den Saft (die Schale nicht) einer ganzen Zitrone und entferne sorgfältig alle Kerne. Dieses wird in eine Flasche gefüllt und dem Kranken mit etwas Zucker vermischt zum Trinken gegeben.

*

52. Mittel gegen Zahnschmerzen. Ein gutes Vorbeugungs- und Linderungsmittel bei Zahnschmerzen ist die Kalmuswurzel. Diese wird gereinigt, getrocknet und fein zerschnitten, in eine Flasche getan, etwa ein Viertel voll. Dann gießt man für etwa 30 Cts. feinsten Spiritus darüber. Die Flasche bleibt nun gut verkorkt 3 Tage stehen. Gießt man von dieser Mischung nun ein paar Tropfen in Wasser und spült sich öfters den Mund damit aus, so erhält man die Zähne gesund. Bei Zahnschmerzen ist es gut, den Mund je öfter, desto besser, damit zu reinigen.

*

53. Hollunder (Flieder) sammle man sofort nach dem Blühen an sonnigen Tagen und trockne

ihn, nachdem man die dicken Stiele entfernt hat. Holz- oder Blechgefäße eignen sich zur Aufbewahrung. Die getrockneten Blüten werden gut bezahlt, da Hollunderblütenthee ein viel angewandter, schweißtreibender Thee ist. Bei Katarrhen, Rheumatismus, Hautausschlägen, bei zurücktretendem Schweiß und so weiter wirkt derselbe ausgezeichnet. Als Frühlingskur zur Blutreinigung nehme man 4 bis 5 Gramm Blüten auf 2 Tassen, setze etwas Zitronensaft zu und trinke abends eine Tasse vor dem Zubettgehen und früh eine Tasse nüchtern.

*

54. Rosenblätter gegen Diarrhöe. Neuerdings werden Rosenblätter von Dr. A. Alekssejewsky gegen Diarrhöe empfohlen. Dieselben werden in getrocknetem Zustande (etwa eine starke Prise) mit einer Tasse heißen Wassers übergossen, sorgfältig zugedeckt, eine Stunde an einer warmen Stelle stehen gelassen und dann durchgeseiht. Zwei oder drei Tassen am Tage genommen, wirken selbst bei chronischen Diarrhöen. Der Aufguß muß jedoch ohne Zucker getrunken werden, da derselbe eine gewisse Änderung in der Wirkung ausübt.

*

55. Übermangansaures Kali. Ein vortreffliches, unschädliches, sehr wohlfeiles Desinfektionsmittel ist das übermangansaure Kali. Einige

Körnchen davon im Wasser aufgelöst, kann man zum Waschen der Hände gebrauchen. Man kann damit Geschwüre reinigen und geruchlos machen. Man spült damit den Mund aus, um den üblen Atem zu vertreiben. Man gurgle damit Hals und Rachen aus, wenn darin Geschwüre oder diphtheritische Beläge vorhanden sind. Bei Hautausschlägen sind Abwaschungen damit vorzunehmen. In Krankenzimmern reinigt man die Luft, wenn man eine Lösung des Kali verdunsten läßt.

*

56. Benutzung des Hasenfettes. Dasselbe ist ein vorzügliches Mittel gegen erfrorene Glieder. Schon zu Anfang des Winters, ehe der Frost ausbricht, reibt man die betreffenden Glieder mit dem zerlassenen Fette ein. Des Nachts zieht man über die eingeriebenen Hände Handschuhe. Das Hasenfett besitzt eine eigenartige, reizende Kraft, weshalb es auch zur Verteilung bei dickem, angeschwollenen Halse (Kropfanlage) mit Nutzen angewendet werden kann.

*

57. Wenn man Leberthran den unangenehmen Geschmack nehmen will, so soll man einen Eßlöffel voll recht innig mit einem Eidotter vermischen, einige Tropfen Pfeffermünz-Essenz zusetzen, und das ganze mit einem halben Weinglas voll

Zuckerwasser verrühren. Dies wird ohne Widerstreben eingenommen.

*

58. Gegen Achselschweiß. Gegen das so lästige Schwitzen unter den Armen wird empfohlen, die Achselhöhlen zweimal täglich mit Seifenwasser auszuwaschen und dann mit verdünntem Spiritus einzureiben.

*

59. Mittel gegen Erkältungshusten. Man lege die Schale von Borsdorfer-Äpfeln in ein Töpfchen, gieße kaltes Wasser darauf, lasse dies in der warmen Ofenröhre verdeckt stehen, und trinke, wenn der Hustenreiz sich meldet, einige Schlücklein davon. Das Mittel wirkt ungemein erleichternd.

*

60. Watte im Ohr. Es gibt Leute, die bei der geringsten Erkältung des Kopfes über Reißen klagen oder Zahnschmerzen bekommen und diesem Leiden Einhalt zu tun glauben durch das Tragen von Watte oder Baumwolle im Ohr, die sie womöglich mit Spiritus oder Kölnisch Wasser getränkt haben. Der Gehörgang wird durch solche scharfen Mittel gereizt und durch langes Tragen der Watte verweichlicht; die kleinen, feinen Drüsen, die zur Absonderung des Ohrenschmalzes dienen,

werden in ihrer Tätigkeit geschwächt. Es dient den gesundheitlichen Zwecken durchaus nicht, Watte im Ohr zu tragen, auch wird das Schönheitsgefühl durch den Anblick des mit Watte verstopften Ohres verletzt, und manches ernste Gehörleiden hat seinen ursprünglichen Grund in dieser Unsitte und diesem Mißbrauch.

*

61. Der Wert der Zwiebel. Die Zwiebel dient nicht nur zur Erhöhung des Wohlgeschmackes, zur besseren und leichteren Verdauung, sondern auch als Heilmittel. Gehackte, auf Butterbrot gelegte Zwiebel befördert gleichzeitig die Verdauung. Wenn man Zwiebel-Saft auf Insekten-Stiche streicht, so verhindert man die Schädlichkeit derselben und mit Essig vermischt, stillt dasselbe das heftigste Nasenbluten. Auch gegen das Ausfallen der Haare sind die Zwiebeln, auf folgende Weise bereitet, sehr nützlich: Man nimmt 1 Liter Franzbranntwein, $^{1}/_{4}$ Liter Klettenwurzel-Abkochung, schneidet drei große Zwiebeln in diese Mischung und läßt dieselben 31 Stunden lang in der Wärme stehen und sich klären. Zweimal täglich befeuchtet man die Kopfhaut mit dieser Flüssigkeit, oder auch nur des Abends und bedeckt den Kopf mit einem Tuche. Der gute Erfolg wird nicht ausbleiben, und bald wird sich wieder ein besserer Haarwuchs einstellen.

*

62. Ein einfaches Mittel bei Verwundungen. Unter dem Titel „Etwas Wissenswertes“ bringt der „Bauern-Freund“ folgende Mitteilung eines Lesers: „Wir lesen öfters, daß Leute, welche in rostige Nägel getreten oder sich auf andere Weise kleine Wunden beigebracht haben, heftig erkrankt, ja teilweise an Mundsperre dem Tod erlegen sind. Wenn jedermann in der Welt mit einem Mittel gegen solche Verwundungen bekannt wäre, so würden alle solchen Berichte aufhören. Wir können ein solches Mittel angeben, aber wir können die Leute nicht zwingen, es anzuwenden. Dasselbe wird vielen zu einfach vorkommen; doch ist es bei leichter Anwendbarkeit unfehlbar in der Wirkung. — Man räuchere, um seine Beschreibung zu geben, die Wunde mit brennender Wolle oder mit einem brennenden wollenen Tuche. Zwanzig Minuten in dem Rauch von Wolle wird die Schmerzen aus den schlimmsten Wunden nehmen und bei wiederholter Anwendung dieses Verfahrens wird die heftigste Entzündung beseitigt werden. Die Leute mögen über das Alte-Weiber-Mittel schimpfen, so viel sie wollen, aber wenn sie in Gefahr sind, laßt sie es nur probieren. Dasselbe hat viele Schmerzen gelindert, manches Leben gerettet, und ist wert, in Buchstaben von Gold in jeder Familie aufgehängt zu werden.

*

63. Ersatzmittel des Leberthrans. Der Leberthran (Fischthran) wird wegen seines unangenehmen Geschmackes von vielen Leidenden nicht gern genommen, und vielen bekommt er auch nicht gut. Man hat zur Verbesserung des Geschmackes alle möglichen Substanzen dem Leberthran beigefügt, ohne ein wirklich befriedigendes Resultat zu erzielen. — In der letzten Zeit nun hat man gefunden, daß frische Kuhbutter die Ernährung bei Lungenkranken, Blutarmen ebenso hebt, als der Leberthran, und ist der öftere Genuß der Butter deshalb jedem Leidenden, dessen Ernährung sehr herabgekommen ist, sehr zu empfehlen. Der bekannte Hygieniker Dr. Niemeyer macht in seinem Werke „Ärztlicher Ratgeber für Mütter" auf das Grahambrod als Ersatzmittel des Fischthrans aufmerksam, und in der Tat bessert sich das Aussehen Lungenkranker, Skrofulöser 2c. nach dem Genusse dieser Brodsorte in hohem Grade. Selbstverständlich müssen Lungenleidende außerdem, den für sie wichtigsten Heilfaktor, gesunde, frische Luft genießen.

*

64. Eine abführende, angenehme Limonade gazeuse ist folgende: Phosphorsaures Natron 25 Gramm, destilliertes Wasser 250 Gramm, Sirup 60 Gramm, Zitronentinktur 25 Tropfen, Zitronensäure 2 Gr., doppelkohlensaures Natron 2 Gr.

*

65. Als Heiltrank bei Gicht wird folgendes empfohlen: Man läßt sich eine Mischung von Milchsäure mit destilliertem Wasser, je 40 Gr., herstellen und nimmt davon alle Morgen einen Theelöffel voll auf 3 bis 4 Glas Wasser. Diese Menge trinkt man im Laufe des Tages aus. Nach etwa 20 Stunden ist der Vorrat erschöpft. Dann läßt man eine Pause von 10 Tagen eintreten und beginnt dann mit der Kur von neuem. In dieser Weise muß das Verfahren jahrelang fortgesetzt werden, wobei die schmerzhaften Gichtanfälle immer seltener werden sollen, um schließlich ganz zu verschwinden.

*

66. Gegen Schnupfen, ehe er sich völlig ausgebildet hat, ist das Einreiben der innern Nasenlöcher mit gereinigtem Lanolin anzuraten, doch muß man so tief wie möglich hineingehen.

*

67. Schwäche an Händen und Füßen wird beseitigt durch stetes Einreiben am Morgen und Abend mit Kirschgeist und Kölnischem Wasser (halb und halb gemischt). Die Gelenke müssen besonders gerieben werden.

*

68. Keine Schlaflosigkeit mehr. Eine meiner Verwandten litt an Schlaflosigkeit, und dies lange

Zeit dauernde Leiden verursachte hochgradige Nervosität. In England riet man ihr, sich an einen berühmten Arzt zu wenden; dieser verordnete ihr nach einer genauen Untersuchung jeden Abend vor dem Schlafengehen eine Tasse starke Fleischbrühe aus kochendem Wasser, einen Theelöffel voll Fleischextrakt und etwas Salz bestehend, zu trinken, damit die schlaffe Magentätigkeit auch in der Nacht tätig sei und siehe da, dies einfache Mittel half alsbald.

*

69. Gegen das Wundsein der Füße (infolge Schwitzens oder Schuhdrucks) wird das Auflegen folgenden Mittels empfohlen: grüne Seife 52,0 Gramm, Wasser 27,0, Vaselin 16,0, Zinkoxyd 6,0, Lavandelöl so viel wie nötig.

*

70. Nesselfeuer. Das unangenehme Jucken bei diesem Hautausschlag, wie er als Folge einer Berührung mit Brennesseln bekannt ist, wird beseitigt durch öfteres Betupfen mit: Menthol Gramm 5,0, Spiritus 95,0, oder Chloralhydrat 1,5, Kirschlorbeerwasser 25,0, destilliertes Wasser 100,0, oder Karbolsäure, Pfeffermünzspiritus, je 1,0, Zinkoxyd, Lanolin, je 20,0.

*

71. Schnelle Heilung spröder Hände: 2 Gewichtsteile weißes Wachs läßt man langsam schmelzen, rührt es eine Weile mit $^1/_2$ Teil Johannisöl, in Ermangelung mit Olivenöl, reibt die Hände täglich einigemal damit ein und zieht nach dem abendlichen Einreiben über Nacht abgetragene Glacéhandschuhe an. Auch das Einreiben mit Kakaobutter ist sehr heilsam. Bei direkt aufgesprungenen Stellen wende man Gummi arabicum an. Einige Tropfen Glycerin auf die gesprungenen Stellen gestrichen, bewirken sofort Heilung, wenn auch zunächst Schmerz. Aufgesprungene Lippen zu heilen: Man bestreiche die aufgesprungenen Stellen mit etwas pulverisiertem, in Wasser aufgelöstem Gummi und wiederhole dies nach dem Antrocknen. Auch ist Glycerin zu empfehlen, ebenso während der Nachtzeit das Überkleben des Sprunges mit gestrichenem, deutschen Pflaster.

*

72. Gutes, nichtskostendes Zahnpulver: Man brenne Lindenholz zu glänzend schwarzer Kohle, pulverisiere sie so fein wie Mehl, stoße Salbeiblätter, welche luftig im Schatten getrocknet sind, ganz fein und mische beides zu gleichen Teilen.

*

73. Die Preiselbeere als Heilmittel. In Nordamerika hat die genannte Pflanze in neuester

Zeit noch dadurch einen besonderen Wert erhalten, daß sie als Arznei verwendet wird. Die frischen Beeren geben nämlich als Thee getrunken und mit Zucker versüßt, ein vorzügliches Mittel gegen Halsentzündung; ebenso auch beim Rotlauf der Kinder, indem sie zu Brei verdrückt und als Umschlag verwendet, den Schmerz und auch die Entzündung sofort mildern. Gegen den Rotlauf können sie in Kompotform angewendet werden.

*

74. Bewährtes Mittel gegen Wundgehen. Die deutschen Militärbehörden haben nach eingehenden Versuchen als bestes Mittel gegen Wundgehen den Salicylsäuretalg eingeführt. Denselben stellt man sich her, indem man 2 Teile Salicylsäure in 5 Teilen Benzoëtinktur löst und der Lösung 100 Teile Hammeltalg, welche vorher mit 5 Teilen Benzoëharz verrieben sind, zusetzt. Das ganze wird tüchtig umgerührt und in passende Blechbüchsen oder Dosen gefüllt.

*

75. Verstopfung bei Kindern zu heben, läßt man im Laufe des Tages folgende Medizin aufbrauchen: Manna 30 Gramm, Sennesblätter 4 Gramm, gemahlener Kaffee 10 Gramm, Wasser 100 Gramm. Oder man läßt auf einmal nehmen: Skamoniawurzel 0,2 Gramm, doppelkohlensaures Natron,

Zucker, Milch, von jedem 0,6 Gramm gut durcheinander gemischt.

*

76. Uebelriechender Atem wird gehoben durch ein Gurgelwasser, bestehend aus einer leichten Lösung von Chlorkalk mit reinem Wasser, mit reinem Branntwein gemischt. Man tue hiervon einen Theelöffel voll in ein Glas Wasser und spüle abends und morgens den Mund hiermit.

*

77. Borsdorfer Aepfel als Augenheilmittel. Ältere Borsdorfer Äpfel, die noch ihre volle Form bewahrt haben, preßt man aus, läßt den gewonnenen Saft sich klären und gießt ihn durch ein leinenes Tuch. Dieser Saft übt eine medizinische Wirkung auf schwache Augen aus, besonders wenn sie geröteten Anschein haben; man wäscht sie früh und abends damit und schont sie hintenher ein Weilchen, ehe man sie zum Arbeiten anstrengt.

*

78. Gegen Husten ist folgendes Mittel zu empfehlen: Man schneidet von einem schwarzen Rettig oben eine Platte ab, höhlt den Rettig aus, füllt ihn mit gestoßenem Kandiszucker, legt ihn in einen passenden Topf und stellt diesen in eine heiße Röhre. Nach einiger Zeit hat sich der Kandiszucker mit dem Saft des Rettigs derart vermischt, daß

er wie ein dicklicher Syrup erscheint. Nimmt man von diesem Syrup täglich einen Eßlöffel voll, so verschwinder der Husten nach einigen Tagen.

*

79. Salbeiblätter sammle man im Mai, Juni, bevor sich die Blätter geöffnet haben, trocknet sie im Schatten, schneidet sie und hebt sie in gut schließenden Gefäßen aus Glas oder Blech auf. Ein Aufguß derselben ist ein ausgezeichnetes Gurgelwasser bei Halsentzündungen, Bräunen, Katarrhen; bei Diphtheritis u. s. w. ist Gurgeln mit einer Abkochung, vermischt mit etwas chlorsaurem Kali, sehr gut. — Verschleimungen aus Hals und Magen entfernt Thee von Salbei rasch. — Salbei mit Wermut gemengt, als Thee mit Wasser und Wein zubereitet, reinigt Leber und Nieren. — Eiternde Wunden heilen rasch und sicher mit Absud von Salb

Der gewöhnliche Wiesensalbei wirkt bedeutend schwächer, als der in Gärten gezogene Salbei.

*

80. Gegen Verbrennung und Verbrühung. Eines der besten, aber wenig bekannten Mittel ist gewöhnliche Waschseife. Diese wird mit einem Messer geschabt, auf die verletzte Stelle gelegt und mit einem leinenen Tuche bedeckt. Dieses höchst einfache und billige Hausmittel bringt rasche Erleichterung und baldige Heilung ohne Narbe.

*

81. Früchte sind die beste Medizin. Es ist erstaunlich, einen wie großen Arzneischatz die reifen Früchte bergen, und die häufig gemachte Beobachtung der guten Wirkung hat wohl zu der landläufigen Redensart geführt, daß das Obst sehr gesund sei. Die Weintrauben, besonders die blauen, sind ungemein nahrhaft und sehr blutreinigend. Ihnen folgen im medizinischen Werte die Pfirsiche, die jedoch nicht überreif sein dürfen und früh morgens ganz nüchtern genossen, am gesundesten sind. Eine täglich morgens nüchtern gegessene Pomeranze ist ein vorzügliches Mittel gegen schlechte Verdauung und kuriert bei längerer Kur gründlich.

*

82. Um weiche Hände zu erhalten, soll man bei jedesmaligem Waschen derselben dem Wasser einige Tropfen Glycerin hinzufügen.

*

83. Gegen Ohrensausen hat sich der Dampf von siedendem Essig, welch ersteren man in die Ohren einströmen läßt, sehr gut bewährt; jedoch soll damit vorsichtig zu Werke gegangen werden, damit keine Verbrennung entstehe.

*

84. Huflattichthee sollte in keiner Familie fehlen. Man trinke morgens und abends eine Tasse Thee, aus einer kleinen Portion Blüten und Blätter

bereitet. Von den Blüten werden nur die Köpfe gesammelt, vor Sonnenstrahlen geschützt, in der Luft getrocknet und am Ofen etwas nachgetrocknet. Die getrockneten, zerschnittenen und durch Siebe vom Staub gereinigten Blätter bewahre man in Holzkästen auf. Gegen Verschleimung, bei Lungenkatarrh 2c. ausgezeichnetes Hausmittel.

*

85. Der Sonnenstich. Das beste Schutzmittel gegen den Sonnenstich ist, daß man den Nacken, vom Kopf bis zu den Schultern, nach Kräften gegen das Einwirken der Sonnenstrahlen schützt, denn hier, in der unmittelbar unter der dünnen Hautschicht liegenden Wirbelsäule und dem Rückenmark liegt die eigentliche Gefahr. Wird die Wirbelsäule erhitzt, so überträgt sie die Wärme nur allzuschnell auf das empfindliche Rückenmark, und es treten dann sofort die Ohnmachts- und Deliriumserscheinungen auf, die, wenn die Hitze zu intensiv gewirkt, mit Hitzschlag und Tod endigen. Die meisten Menschen schützen nun aber gewöhnlich mit peinlicher Sorgfalt die Stirne, den Vorderkopf und das Gesicht; das ist zwecklos, denn die genannten drei Teile können selbst die heftigste Hitze ohne Schaden ertragen. Das beste ist es, wenn man den Nacken durch einen Nackenschleier schützt, wie das überall in den Tropen und im Orient der Gebrauch ist.

*

86. Der Kreuzotterbiß, der an und für sich sehr giftig und tötend wirkt, kann durch reichlichen Alkoholgenuß unschädlich gemacht werden. So rettete ein Arzt mehrere von Kreuzottern Gebissene dadurch, das er seine Patienten immer trunken und schlafend erhielt. Für Touristen ist es daher zu empfehlen, sich gegen die Gefahr eines Schlangenbisses mit einem halben Liter Cognac auszurüsten.

*

87. Brandwunden. Man bestreiche die Wunde mit Öl und streue Kernenmehl darauf. Binnen 10 Minuten ist aller Schmerz und in einer halben Stunde die glühende Röte verschwunden, und die Haut erscheint wieder in ihrer natürlichen Farbe, weder Blasen, noch Hautablösungen zeigen sich.

*

88. Mittel gegen Hämorrhoidalleiden. Die Behandlung dieser Krankheit, welche in einer Blutstauung des Unterleibs gipfelt, hat die Aufgabe, die Unregelmäßigkeiten wieder auszugleichen. Dies geschieht durch fleißige Bewegung im Freien, namentlich nach dem Essen. Örtlich durch Massage des Leibes, also Kneten und Reiben desselben, Anregung der Hauttätigkeit durch lauwarme Sitzbäder mit kalten Zugüssen. Sorge für leichte Öffnung durch kalten Aufguß von Sennesblättern (ein Eßlöffel wird mit einem Viertelliter kaltem Wasser

abends übergossen, morgens abgeseiht und mit Zucker versetzt, kühl getrunken).

*

89. Heißes Wasser als Heilmittel. Ein englischer Arzt schreibt: Geringe Kopfschmerzen hören bei gleichzeitiger Anwendung von heißem Wasser auf den Nacken und die Füße bald auf. Eine in heißes Wasser getauchte rasch ausgewundene Serviete auf den Magen gelegt, wirkt fast augenblicklich gegen Kolik. Nichts heilt rascher eine Lungenkongestion, eine Halsentzündung oder ein Rheumatismus wie Heißwasserkompressen. Eine mehrfach zusammengelegte, in heißes Wasser getauchte und dann ausgewundene Serviette auf die schmerzhafte Stelle gebracht, bringt bei Zahnschmerzen und Neuralgie rasche Erleichterung.

*

90. Vorzügliches Zahnpulver. 10 Gramm Brennesselasche und 16 Gramm zu Pulver gebrannte Gerste oder 16 Gramm Asche von Brennesseln, 1 Gramm gestoßener Zucker, 1 Gramm gestoßene Gewürznelken und 1 Gramm geriebene Muskatnuß werden gemischt. So oft man mit diesem guten Mittel die Zähne gerieben hat, müssen sie immer mit kaltem Wasser abgespült werden.

*

91. Früchte als Medizin. Ein täglich morgens nüchtern gegessener Pfirsich ist ein vorzügliches

Mittel gegen schlechte Verdauung. Gekochte Äpfel sind für Kinder geradezu unentbehrlich. Der Saft der Tomaten (Paradiesäpfel) ist ausgezeichnet gegen Leber- und Darmbeschwerden, wie der Saft der Wassermelonen bei Fieber und Nierenleiden unschätzbar ist. Der Saft einer Zitrone in einer Tasse heißen Kaffees ist ein vorzügliches Mittel gegen Kopfschmerzen. Ebenso bekannt ist es, daß mit Zitronensaft der beste Erfolg bei allen Halskrankheiten erzielt wird. Saft von Brombeeren, mit Zucker eingekocht, oder Marmelade von schwarzen Johannisbeeren, ebenfalls mit Zucker eingekocht und mit heißem Wasser angerührt, ist ein vorzügliches Mittel zur Milderung des Hustens. Die auf der Hand zerdrückten und ausgetrockneten Erdbeeren sind vorzüglich gegen Frostbeulen.

*

92. Sei frisch und fröhlich mit den Kindern. In der Kinderstube mußt du selbst ein Kind sein und dich freuen, wenn deine Zöglinge frische, lebhafte und wißbegierige Wesen sind. Sieh in ihnen, begehen sie Unarten, stets das Kind und bedenke immer, daß sie alles erst lernen müssen. Prüfe bei ihren Fehlern erst, ob das Herz daran beteiligt ist, oder ob sie nur übermütiger Laune entspringen und sage erst bei wirklichen Unarten, daß sie ungezogene Kinder sind.

*

93. Als Schutzmittel gegen die Diphtherie empfiehlt ein Wormser Arzt, Dr. Bergmann, das langsame Zerkauen von Substanzen, die mit antiseptischen Mitteln vermischt sind, wie einer Maïse von gummiähnlichen Stoffen, welcher Thymol und benzoësaures Natron in kleinen, jedoch genügenden Mengen als erprobte Desinfektionsmittel beigegeben sind. Individuen, welche von der Diphtherie bedroht sind, sollen diese Kaupastillen mehrmals am Tage gebrauchen. Solche Pastillen sind in Apotheken zu haben.

*

94. Gegen Schnupfen und Erkältung werden Kampferdämpfe sehr warm empfohlen. Die Anwendung derselben geschieht auf folgende Weise: Ein Theelöffel voll Kampferspiritus wird in ein mehr tiefes, als weites Gefäß gegossen und dieses zur Hälfte mit kochendem Wasser gefüllt. Über dasselbe stülpt man dann eine dreieckige Papierdüte, deren Spitze man soweit abreißt, daß man die ganze Nase hineinstecken kann. Auf diese Weise atmet man die warmen, kampferhaltigen Dämpfe 10 bis 15 Minuten lang durch die Nase ein. Das Verfahren wird nach 4 bis 5 Stunden wiederholt und selbst der hartnäckigste Schnupfen leistet ihm nicht Widerstand, meistens verschwindet er schon nach dreimaligem Einatmen.

*

95. Gegen Verschlucken. Man bringt so oft ein Bröcklein Brod oder irgend einen kleinen Gegenstand bei dem Essen in die Luftröhre, mit einem Wort, man „verschluckt“ sich, was immer einen Husten und das Gefühl des Erstickens hervorruft. Da ist ein sehr gutes Mittel, wenn man die beiden Arme rasch in die Höhe streckt. Der Gegenstand wird schnell herausgehustet werden, und der Betreffende, sowie dessen Umgebung von der Angst erlöst sein, die bei solchen Fällen uns erfaßt.

*

96. Durchliegen der Kranken. Man übergießt 6—8 Quitten-Kerne mit etwa zwei Eßlöffel voll Wasser, läßt sie so lange stehen, bis ein schleimiger Saft entsteht und überpinselt täglich zweimal die gerötete Stelle am Kreuzwirbel, wodurch die Röte bald entfernt, die Haut gestärkt und dem schrecklichen Durchliegen vorgebeugt wird. Selbst wenn schon wunde Stellen entstanden sind, wird in den meisten Fällen Heilung erfolgen.

*

97. Belebende Mittel. Um gesunkene Lebenskräfte schnell aufzufrischen, wende man an: Äther 12—20 Tropfen, oder Hoffmannsche Tropfen 20—40 Tropfen auf Zucker, Waschungen mit Essig oder Spiritus.

*

98. Waschwasser gegen Leberflecken. Man nimmt 66 Gramm Regenwasser, 33 Gramm Milch, 16 Gramm unreifen Traubensaft, 16 Gramm feingestoßenen Weihrauch, 8 Gramm Eiweiß, gut gerührt und zusammengemischt. — Bevor man zu Bette geht, reibt man die Stellen damit ein, nach 2 bis 3maliger Wiederholung wird man die gute Wirkung gewahr werden.

*

99. Um das Entstehen von Frostbeulen an den Händen zu verhindern, werden letztere an den verdächtigen Stellen täglich zweimal mit einer Mischung von 1 Teil Jodtinktur, 8 Teilen Schwefeläther und 25 Teilen Kollodium bestrichen.

*

100. Gegen Lungenkatarrh und heftigen Husten bietet uns der Honig ein sehr bewährtes Heilmittel, indem man in einem Viertelliterglas 3 Eßlöffel Honig und 30—40 Tropfen Zitronensäure mit heißem Wasser zu einer Limonade vereinigt. Dieses Getränk dreimal des Tages möglichst heiß getrunken, beseitigt das Leiden in wenigen Wochen.

*

101. Brandsalbe. 1/4 Pfund gelbes Wachs, 1/4 Pfund ausgelassenen Nierentalg, 1/4 Liter ungekochtes Leinöl werden in einem neuen, irdenen

Topf geschmolzen (nicht kochen gelassen). Davon streicht man auf Leinwandpflaster und legt es auf Brandwunden. Der Schmerz läßt sofort nach und die Heilung wird beschleunigt. Ich habe es selbst probiert und bei anderen Menschen seit Jahren in verschiedenen Fällen mit Erfolg angewendet gesehen.

*

102. Verbrennung. Neuerdings sind wieder einige neue Behandlungsmethoden von Hautverbrennungen empfohlen worden, die wir, da sie gerühmt werden und auch einfach in der Ausführung sind, den Lesern nicht vorenthalten wollen. Ohne die verbrannten Stellen zu berühren, bedeckt man sie mit einer dicken Schicht Jodoformgaze, legt Verbandwatte darüber und befestigt das ganze mittelst einer Binde. Besser noch als Jodoformgaze soll die Aristolgaze sein. Eine andere Methode ist folgende: Nachdem man die Brandblase aufgespickt hat, wäscht man die Wunde mit in vierprozentiger Borsäurelösung getauchter Verbandwatte sorgfältig ab und lege dann eine dicke Schicht folgender Salbe auf: Salol 4 Gramm, Kokain 0,25 Gramm, Vaselin 30 Gramm und auf diese eine dünne Schicht Verbandwatte, die man in obige Borsäurelösung getaucht und gut ausgedrückt hat. Darüber kommt ein Stück Guttaperchapapier, worauf das Ganze mit einer Binde befestigt wird. Alle 2—3 Tage wird dieser Verband gewechselt. Sehr gerühmt wird auch

das Wismut. Nachdem man die Blase aufgespickt und die Wunde mit Salicylsäure gut gereinigt hat, wird die ganze Fläche mit feingepulvertem, salpetersaurem Wismutoxyd sorgfältig bestreut und darüber ein Watteverband in der oben angegebenen Weise angelegt. Der Verband wird nicht gewechselt, sondern nur die obern Watteschichten durch neue ersetzt, sobald sie von der Wundflüssigkeit durchdrängt sind. Auch die Milch wird zur Heilung von Verbrennungen empfohlen. Man wendet sie einfach in der Weise an, daß man ein Stück reine Leinwand achtfach zusammenfaltet, in Milch eintaucht und auf die Wunde auflegt, und zwar wird dies morgens und abends gemacht. Im Notfall könnte man immerhin einen Versuch damit machen.

*

103. Bei Verbrennungen streue man sogleich Weizenmehl direkt auf; der Schmerz läßt sofort nach und es zeigt sich keine Blase. Selbst wenn man sich die Zunge verbrannt hat, kann man dies leichte Mittel mit Erfolg anwenden.

*

104. Straft nicht mit Ohrfeigen! Das Trommelfell ist ein papierfeines Häutchen von der Größe eines Zweirappenstückes, welches bei jedem Schall, der es trifft, hin- und herschwingt, wie das Fell einer Trommel. Reißt nun infolge einer kräf-

tigen Ohrfeige — welche außer durch den starken Schall auch noch durch die plötzliche Luftverdichtung im Gehörgang gefährlich wird — das Trommelfell, so sind die Risse meistens groß und heilen nur sehr selten wieder vollkommen zu, so daß eine dauernde Verminderung der Hörfähigkeit zurückbleiben muß. Ja, es kann sogar durch eine nachfolgende Entzündung des Mittelohres vollständige Taubheit eintreten. — „Darum straft nicht mit Ohrfeigen!"

*

105. Gegen Verbrühungen der Haut. Ein noch wenig bekanntes, aber vorzügliches Mittel besteht darin, daß man mittelst eines Stückchens Leinwand einen Brei auflegt, der aus Hafermehl und ungeschmolzenem Schweinefett hergestellt ist. Die Blasenbildung wird dadurch verhindert, der Schmerz beseitigt und die Heilung befördert.

*

106. Gegen unreine Gesichtshaut. Man nimmt 160 Gramm Rosenwasser, 2 Gramm gepulvertes Benzoëharz und verbindet beides langsam durch Reiben. Diese Tinktur ist ein unschädliches Schönheitsmittel gegen unreinen Teint, Leberflecken, Sommersprossen und dergleichen. Die fleckigen Hautstellen werden morgens und abends damit eingerieben und längere Zeit darauf erst wieder abgewaschen.

*

107. Als sehr gutes Mittel zur **Beförderung der Verdauung** wird Bullrichsalz empfohlen; dasselbe ist in jeder Apotheke erhältlich.

*

108. Waschwasser gegen Röte u. Kupferflecken. Nimm guten Branntwein, laß ihn einige Tage auf Erdbeeren in einer Glasflasche an einem warmen Orte stehen, schüttle ihn von Zeit zu Zeit und wasche damit das Gesicht. Oder man lasse Eselsmilch destillieren, vermische das Wasser mit einigen Tropfen Benzoëtinktur, wasche sich fleißig damit und man wird sehen, daß alle Flecken aus der Haut vergehen.

*

109. Gegen kalte Hände empfiehlt sich, dieselben täglich zweimal mit warmem Olivenöl in rationeller Weise (von den Fingerspitzen nach rückwärts) zu massieren.

*

110. „Mir ist etwas in's Auge geflogen!“ Es kommt häufig vor, daß kleine Insekten oder auch Staub oder Kohlenteilchen in das menschliche Auge eindringen; aber so leicht der Fremdkörper auch in das Auge gekommen ist, so schwer bringt man ihn wieder heraus. Das übliche Mittel, das entstehende Unbehagen durch Reiben mit den Fingern zu beseitigen, verschlimmert meistens nur den Schmerz,

und die Entfernung durch vorsichtiges Herausnehmen ist mühevoll; darum dürfte die Erinnerung an ein höchst einfaches, sicher wirkendes Verfahren vielen erwünscht sein. Man bewege nur das obere Augenlid 6–12 mal auf und ab, so wird das kleine Objekt in den Tränensee gespült — die ganze Operation hat in wenigen Sekunden ihr Ende erreicht.

*

111. Mittel gegen feuchte Hände. Wer zur Sommerszeit über heiße, feuchte Hände zu klagen hat und dieselben namentlich bei der Beschäftigung mit feinen Hand- und Kunstarbeiten als überaus lästiges und störendes Übel empfindet, wird für Mitteilung eines einfachen, bewährten Hausmittels dagegen dankbar sein. Dasselbe besteht in einer Lösung von einem Teil Essigsprit in 8—10 Teilen frischen kalten Wassers, worin man die Hände ein- bis zweimal täglich wascht. Nach kurzer Zeit wird man die wohltätige Wirkung spüren.

*

112. Behandlung der Blutarmut. Die Blutneubildung muß kräftig unterstützt werden und dazu ist zweckmäßiges Essen und Trinken das beste Mittel, auch richtiges Atmen. Die Kost bestehe hauptsächlich aus guter Milch, die stets mit eingeschnittener Semmel genossen wird und aus sehr weich gekochtem oder rohem Ei (das ganze Ei).

kräftige Fleischbrühe regt den Appetit an und reichlich Butter darf nicht fehlen, sowie jedes andere gute Fett dienlich ist. Milch-Chokolade ist zu empfehlen. Weiches, saftig gebratenes Fleisch wäre auch sehr zu raten. Man esse öfters und nicht zu viel auf einmal. Stuhlverstopfungen dürfen nicht unbeachtet bleiben. Es muß viel auf Genuß guter, frischer Luft gehalten werden und Reinlichkeit durch warme Bäder.

*

113. Gegen Ohrensausen nehme man von Zeit zu Zeit ein warmes Fußbad mit Asche und 2 Löffel Essig.

*

114. Gegen heftigen Ohrenschmerz, rheumatischer Art, wird folgendes Hausmittel empfohlen: 2 Gramm Kümmel werden in 1/2 Pfund Brotteig geknettet, das daraus gebackene Brot durchschnitten und warm mit einem Tuch auf das leidende Ohr gebunden.

*

115. Schädliche Folgen des Rauchens bei Knaben. Das Resultat seiner Wahrnehmungen über die schädlichen Folgen des Rauchens bei Knaben hat ein Dr. G. Decaisne an die britische Gesellschaft für öffentliche Gesundheitspflege mitgeteilt. Dieselben beziehen sich auf 37 Knaben im Alter von

9—14 Jahren, welche sämtlich mehr oder minder dem Rauchen ergeben, ihm in Behandlung gegeben waren. Bei 27 von ihnen waren die Folgen sehr ernsthafter Natur: gestörter Blutumlauf und gestörte Verdauung, Herzklopfen, Abstumpfung des Geistes und bei den meisten ein starker Hang zu alkoholischen Getränken. Eine Zerlegung des Blutes zeigte in 8 Fällen Verminderung der roten Blutkörperchen; zwölf Knaben litten anhaltend an Nasenbluten; zehn klagten über gestörten Schlaf und Alpdrücken; vier bekamen entzündete Wunden und einer die Schwindsucht. Je jünger die Kinder, desto stärker offenbarten sich diese nachteiligen Folgen; die wohlgenährtesten litten am wenigsten unter denselben. — Diese Mitteilung dürfte Eltern zu scharfer Überwachung ihrer herangewachsenen Söhne nach dieser Richtung hin neuerdings veranlassen.

*

116. Fremde Körper im Auge. Wenn in das Auge ein fremder Körper gelangt ist, so vermeide man, durch Reiben denselben herauszuwischen, weil dadurch leicht Verletzungen entstehen können, welche die Sehkraft stören. Man suche in solchen Fällen durch Bespülen des Auges mit Wasser den fremden Körper herauszunehmen oder bemühe sich, ihn mit dem trockenen Zipfel eines Tuches zu entfernen. Gelingt dies nicht, so verhindere man durch festes Anlegen einer Binde die Bewegung

des Augenlides und gehe bald zum Arzt, ehe sich eine Augenentzündung einstellt.

*

117. Fremde Körper im Ohre. Liegt in dem Gehörgang ein fremder Körper, so ist es höchst gefährlich, mit einer Haarnadel oder dergleichen denselben hervorzuholen. Man halte den Kopf ganz zur Seite, so daß der Gehörgang nach unten sich befindet und spritze lauwarmes Wasser wiederholt in denselben; dadurch fällt der fremde Körper oft leicht heraus; in andern Fällen ist ärztliche Hilfe nötig.

*

118. Gegen Insektenstiche aller Art bildet das Ichthyol ein sehr wirkungsvolles Mittel. Man pinselt entweder das reine Ichthyol auf oder legt eine Salbe auf, bestehend aus Ichthyol mit Vaselin oder Lanolin zu gleichen Teilen. Nach einigen Minuten hört der Schmerz auf, und auch die Anschwellung nimmt bald ab.

*

119. Gegen das Ausfallen der Haare hat sich folgendes Mittel in vielen Fällen sehr gut bewährt: Man nehme 2 Gramm Chinin auf 200 Gramm alten Rhum und wasche damit den Kopf regelmäßig morgens und abends. Diese Dosis gilt bei sehr starkem Ausfallen, wie es z. B. nach Typhus, Gesichtsrose 2c. vorkommt; sonst nimmt man nur

1 Gramm Chinin auf eine Flasche von 200 Gramm und füllt dieselbe halb mit Rhum und Wasser auf.

*

120. Schuppen auf dem Kopfe (Schinnen). Sie entstehen durch einen krankhaften Zustand der Kopfhaut und sind oft sehr hartnäckig. Zur Beseitigung des Übels dient folgendes Mittel: Man mische 1 Gewichtsteil reines Glycerin, 2 Teile Weingeist und 1 Teil destilliertes Wasser. Dieses Gemisch wird des Nachts vor dem Zubettgehen etwas erwärmt oder kalt mit einem kleinen Schwämmchen auf die Kopfhaut aufgetragen. Man läßt es in der Apotheke bereiten.

*

121. Gegen Kopfschuppen mische man Franzbranntwein und geriebene Zwiebeln zu gleichen Teilen und reibe mit dieser Mischung die Kopfhaut wöchentlich einmal ein. Dadurch werden nicht nur die Schuppen bekämpft, wenn auch nicht vollständig, sondern es wird dadurch auch der Haarwuchs gefördert und das Ausfallen der Haare verhindert.

*

122. Bei Wunden, in welche Gift hineingekommen, z. B. durch den Biß eines tollen Hundes, einer Kreuzotter und dergl., muß man schleunigst oberhalb der Wunde das Glied fest umschnüren, weil sonst die Gefahr besteht, daß das

Gift von der Wunde auch dem Herzen zugeführt und dadurch das ganze Blut vergiftet wird. Erst wenn dies geschehen, sucht man das Gift aus der Wunde zu entfernen, entweder durch Aussaugen, (wenn die Lippen nicht wund sind) oder durch Ausbrennen (mit glühender Kohle, glühendem Messer oder dergl.) oder durch Ausätzen (Karbolsäure, Salpetersäure, Salzsäure, Ätzkali, Schießpulver; bei Schlangenbiß am besten durch Salmiakgeist). Innerlich gibt man heißen, schwarzen Thee und viel Alkohol (Cognac, Arrak, Rhum, Grog, starken Wein, Glühwein), wobei es auf einen kleinen Rausch nicht ankommt, oder auch etwas Salmiakgeist, und läßt sofort den Arzt holen.

*

123. Haarpflege. Den Haarwuchs anregend ist das alte, billige Hausmittel: Klettenwurzelwasser. Es kommen 30 Gramm Klettenwurzeln, die möglichst frisch genommen werden müssen, auf einen halben Liter Wasser, in welchem sie gekocht werden. Der Kopf, resp. die Kopfhaut wird abends damit eingerieben.

In den „Kneipp-Blättern“ werden als ausgezeichnetes Haarmittel Brennesseln empfohlen, und zwar als Haarerhaltungs- und Haarerzeugungsmittel in Fällen, wo die Haarwurzeln noch nicht erstorben sind. (Wo dies stattgefunden, hilft überhaupt keinerlei Mittel!) Das Rezept lautet: 200 Gr.

feingeschnittene Brennesselwurzeln werden in einem Liter Wasser und in einem halben Liter Essig eine halbe Stunde lang gesotten und dann der Absud abgegossen. Mit dieser Flüssigkeit wird der Kopf vor dem Schlafengehen gut gewaschen. Um das Sprödewerden der noch vorhandenen Haare zu verhüten, wird der Kopf wöchentlich einmal mit feinem Salatöl abgerieben. Als wirksam und von Vielen erprobt, wird uns noch genannt: Zitronensaft zur Hälfte mit Wasser vermischt und täglich in die betreffenden Stellen eingerieben.

*

124. Gegen Haar- und Bartflechte wird empfohlen: 5 Proz. Salicylspiritus an den ergriffenen Stellen mit Watte täglich einzureiben.

*

125. Waschwasser für die Kopfhaut. Man fülle 125 Gramm feingeschabte, venetianische Seife in eine Flasche mit $^1/_2$ Liter Franzbranntwein und ein klein wenig Rosenwasser. Nachdem dieselbe fest verstöpselt, destilliere man sie 4 Tage an einem warmen Ort.

*

126. Kopfschinnen. Die Schinnen- oder Schuppenbildung auf dem Kopf ist ein sehr lästiger Zustand, und um so unangenehmer, als er häufig von starkem Haarausfall begleitet ist. Die Mittel,

die man gegen die Kopfschinnen empfohlen hat, sind zahllos, wirklich von Nutzen sind indessen nur wenige von ihnen. Hält sich das Leiden in mäßigen Grenzen, so genügen zu seiner Beseitigung Einreibungen mit Eigelb. Man schlage mehrere Eidotter (ohne das Eiweiß) in eine Tasse, quirle sie zu einer gleichmäßigen Masse und reibe damit den Kopf etwa 5 Minuten lang ein. Nach einer Stunde wäscht man ihn mit Seife und weichem, kaltem oder warmem Wasser rein, kämmt die Haare aus, ohne sie aber zu zerren, und ölt sie dann etwas ein. Dieses Verfahren wiederholt man je nach Notwendigkeit, d. h. sobald die Schinn sich wieder merklich angesammelt hat, jeden dritten bis fünften Tag und später immer seltener. Anstatt das Eigelb kann man die Einreibung auch mit folgender Flüssigkeit vornehmen: reiner Alkohol 100,0; Glycerin 15,0; reine Karbolsäure drei Tropfen. – Ist das Übel weiter vorgeschritten, so wendet man folgendes Verfahren an: Man reibt den Kopf mit alkalischem Seifenspiritus in der Weise ein, daß man an einer Stelle die Haare auseinanderstreicht, einige Tropfen von dem Spiritus aufgießt und diese verreibt, dann die nächste Stelle in gleicher Weise behandelt, und so fort, bis der ganze Kopf eingerieben ist. Darauf wird lauwarmes Wasser auf den Kopf gebracht, und der nun entstehende Seifenschaum wird ordentlich verrieben. Dann läßt man ihn noch 5 Minuten einwirken und spült ihn darauf mit lauwarmem

Wasser ab, und zwar so lange, bis das Wasser ganz klar abfließt. Nun wird der Kopf gut, aber vorsichtig abgetrocknet und dann folgende Salbe eingerieben: Schwefelmilch 3,0; Lanolin 5,0; Benzoëfett 22,0.

*

127. Gegen Halsentzündung sind wiederholte Umschläge mit heißem Wasser vermittelst Auflegen eines getränkten Schwammes sehr zu empfehlen. Gleichzeitig reicht man alle zehn Minuten oder wenn die Entzündung nicht so stark ist, jede halbe Stunde einen Theelöffel voll Provenzeröl, vermischt mit feingeriebenem Zucker. Hierdurch wird dem Fortschreiten der Entzündung vorgebeugt.

*

128. Hustenmittel für Anstandsjäger. Man siede gute Gerste, samt der Hülse, wie sie vom Dreschen kommt, eine halbe Stunde lang, auf ein Liter Wasser eine Hand voll und füge noch nach Belieben feingeschnittenes Johannisbrot und Kandiszucker bei. Nach dem Abseihen lauwarm getrunken, besonders vor dem Schlafengehen, leistet dieses Mittel vorzügliche Dienste.

*

129. Schweißtreibendes Mittel nach Erkältung. Man mache Kochsalz in einer Pfanne heiß, so daß es ganz abgedampft ist und fülle damit

zwei Säckchen, lege das eine davon auf den Unterleib, das andere in möglichster Längenausdehnung auf den Rücken und decke den Kranken gut zu. Dieser wird bald von einem wohltätigen Schweiße bedeckt sein.

*

130. Gegen Husten wendet man mit gutem Erfolg Zwiebelthee an, den man auf folgende Weise bereitet: Man schneidet eine größere Zwiebel in vier Teile, kocht sie in ungefähr $^1/_2$ Liter Wasser gut weich, drückt sie aus und läßt den Thee noch einmal mit schwarzem Kandiszucker (man nehme von einem Viertelpfund nach Belieben) aufkochen. Auch Honigwasser ist ein vorzügliches Mittel gegen Husten. Man tue in $^1/_4$ Liter siedendes Wasser einen Kaffeelöffel voll Honig, lasse das ganze noch einmal ziehen und trinke es warm oder auch kalt.

*

131. Nutzen der Anis. Anis wächst in fettem Gartenland und auf Äckern, hat weiße Wurzeln, ellenhohe Stengel, woran zackige Blätter, gelbliche Blumen und große Körner sich befinden. Anis nimmt Schwindel und Kopfschmerzen, wenn man ihn heiß aufbrüht und den Rauch in die Nase ziehen läßt. — Anisthee treibt Harn und ist deshalb gut in wassersüchtigen Zuständen. — Gegen Husten und Engbrüstigkeit dient auch Anis, als Thee gesotten.

*

132. Als gutes Mittel gegen Schnupfen wird folgendes Rezept empfohlen: Man gieße ein wenig Kornbranntwein in die hohle Hand und schnupfe denselben durch einen kräftigen Zug in die Nase hinauf. Das anfänglich ziemlich heftige Brennen läßt schnell nach, ebenso die zunächst etwas vermehrte Absonderung und die Nase bleibt längere Zeit völlig trocken, eine große Annehmlichkeit für die Betroffenen. Stellen sich die Symptome des Schnupfens: Kitzeln, Nießen und Ausfluß wieder ein, so wiederhole man das Aufschnupfen sofort. Mehr als dreimal ist diese Prozedur zur endgültigen Beseitigung des Schnupfens nach gemachten Erfahrungen nicht nötig.

*

133. Gegen Husten und Schnupfen, auch Erkältung des Halses, hilft folgendes einfache Mittel: Starkem Salbeithee setzt man Honig bis zum Süßwerden und ein wenig Essig zu. Hievon trinke man bei Husten und Halsentzündungen halbstündlich einen Eßlöffel voll warm, bei Schnupfen recht warm. Ebenso ist Honig ein vorzügliches Mittel gegen Nervenaufregung und Schlaflosigkeit, namentlich für ältere Personen; 1—3 Eßlöffel voll Honig, abends vor dem Schlafengehen genommen, beruhigt und hat einen stärkenden Schlaf zur Folge. Schlucken wird fast augenblicklich gehoben durch Einnehmen gestoßenen und mit gutem Essig angefeuchteten

Zuckers. Meist genügt eine ganz geringe Quantität, zum Beispiel ein halber Löffel.

*

134. Zahnschmerzen. Das einfachste, billigste und unschädlichste Mittel gegen Zahnschmerzen, besonders gegen rheumatische, besteht darin, daß man mit den Fingern das Zahnfleisch an der schmerzhaften Stelle stark reibt. Dadurch werden die Nerven erwärmt und infolgedessen die Schmerzen beseitigt. Versuche es jeder, welcher mit Zahnschmerzen behaftet ist; die wohltuende Wirkung wird sicher nicht ausbleiben.

*

135. Uebler Geruch von hohlen Zähnen kann entfernt werden durch folgendes Mittel: 3 Gramm Sandarak und 3 Gramm Mastix werden in 60gradigem Weingeist aufgelöst und bilden einen Kitt. Man befeuchte hiermit etwas Watte und drückt sie in den hohlen Zahn. Man nimmt an, daß er nicht so hohl ist, daß er ausgezogen werden müßte.

*

136. Ein einfaches Mittel gegen katarrhalische Heiserkeit. Ein sehr bewährtes Hausmittel gegen katarrhalische Heiserkeit ist unverfälschter Honig, von dem man ein- bis zweistündlich einen Theelöffel voll zu sich nimmt. Außerdem ist auch öfteres Gurgeln mit lauem Wasser zu empfehlen.

Sollte in einigen Tagen keine Besserung eintreten, so füge man dem Honig noch ein Eigelb und süßes Mandelöl hinzu. Auf einen Eßlöffel voll Honig rechnet man ein Eigelb und für 5 Rappen Mandelöl.

*

137. Bei Katarrh und Husten der kleinen Kinder ist folgender Thee zu empfehlen: Man sammle Stiele von Kirschen, trocknet sie zwischen Papier gelegt, bewahrt sie an einem trockenen Ort auf, kocht von denselben einen Thee und verfährt dabei wie beim Brustthee; man seiht sie ab und versüßt sie mit Zucker.

*

138. Mittel gegen Schnupfen. Etwa 2 Gramm reine, trockene Salicylsäure werden in eine gewöhnliche Karton-Pillenschachtel getan, deren Deckel fein durchstochen wird. — Durch das Schütteln dieser Schachtel bringt man das Pulver zum Aufwirbeln, hält die Nase darüber und schnupft den Staub tief ein.

*

139. Gegen Wespenstiche. Ein Mittel, das meist schnell bei der Hand ist, sind die Blätter der gewöhnlichen in der Küche verwendeten Petersilie. Man reibt damit tüchtig die vom Insektenstich getroffene Stelle ein, und es wird ein überraschend schnelles Nachlassen des Schmerzes und eine Verhinderung der Geschwulst eintreten.

140. Als Salbe gegen aufgesprungene Hände empfiehlt sich eine Mischung von etwas frischer Butter und Honig. Man gebrauche zu diesem Zwecke auch gereinigtes Glycerin, dem etwas Honig beigemischt ist. Das macht die Haut weich und zart.

*

141. Mittel gegen Magenkrampf. Man nimmt eine Hand voll Hagenbutten, siedet sie in 1/4 Liter Wasser weich und trinkt den Thee.

*

142. Jodoformdämpfe gegen Schnupfen. Von einer fünfprozentigen Jodoformgaze drehe man sich zwei entsprechend dicke und lange Röllchen und stecke sie ein jedes in ein Nasenloch. Sie müssen 2 bis 3 Stunden stecken bleiben. Dieses mache man dreimal des Tages. Natürlich muß jedesmal frische Gaze genommen werden. An den unangenehmen Geruch des Jodoforms gewöhnt man sich bald. Bei diesem Verfahren entwickeln sich aus der Gaze Jodoformdämpfe, welche die kleinen Lebewesen, die man für die Ursache des Schnupfens ansieht, vernichtet. Damit die Entwicklung dieser Dämpfe gut und reinlich von statten gehen kann, ist es erforderlich, daß man die Gaze so locker wie möglich zusammenrollt. Auch ist es ohne weiteres einleuchtend, daß das Mittel um so wirksamer sein wird, je früher es zur Anwendung kommt.

*

143. Hexenschuß, Rheumatismus und Ischias werden in den meisten Fällen geheilt durch fortgesetztes, wochenlanges Trinken von „Tausendguldenkrautthee„; morgens und abends eine Kaffeetasse voll ohne Zucker. Auf eine Tasse voll nehme man einen Theelöffel voll pulverisiertes Tausendguldenkraut.

*

144. Pflege deine Zähne. Dieses kann man Kindern und Erwachsenen nicht oft genug zurufen. Denn gerade die Vernachlässigung der Zähne ist die Ursache, daß sie krank (hohl und schwarz) werden und dann das schmerzliche Zahnweh verursachen. Kranke und defekte Zähne vermögen auch nicht die Speisen zu zerkleinern; dadurch wird die Verdauung beeinträchtigt und der Körper mangelhaft ernährt. Darum pflege deine Zähne, indem du sie 1. täglich wenigstens einmal mit lauem Wasser und Zahnbürste reinigst, 2. den schnellen Wechsel zwischen kalten und warmen Speisen vermeidest, 3. keine harten Gegenstände, wie Nüsse, Zucker 2c. verbeißest, weil dadurch der Zahnschmelz abspringt, 4. nicht mit der Nadel und dem Messer daran stocherst und 5. keine Zwirn- und Garnfäden abbeißest.

*

145. Chlorsaures Kali zur Mundpflege ist ein ebenso einfaches wie gutes Mittel. Es kann

das nicht auffallend sein in Anbetracht der bekannten vortrefflichen Wirkung dieses Salzes bei allen Arten von Mund- und Rachenkrankheiten, wo es in Wasser gelöst, zum Gurgeln benutzt wird. Zur Mundpflege für Gesunde kann man es so wie es ist als Zahnpulver benutzen. Da es indessen leicht zu Verwechslungen, z. B. mit Bittersalz oder dergleichen, Veranlassungen geben kann, innerlich genommen aber giftig ist, so tut man besser, dieselbe in der Form einer Zahnpaste etwa von folgender Zusammensetzung: Chlorsaures Kali 20,0, kohlensaurer Kalk, Veilchen-Wurzel, medizinische Seife und Glycerin, von jedem 5,0 zu benutzen. Es bildet zugleich auch ein gutes Vorbeugungsmittel gegen Zahn-, Mund- und Rachenerkrankungen.

*

146. Gegen Verdauungsstörungen, wie Magendrücken, Unverdaulichkeit, Appetitlosigkeit, Blähungen und die damit verbundene Eingenommenheit des Kopfes, Schwindel und dergl. ist Melissenwein und Melissenthee sehr wirksam. Melissenwein bereitet man, indem man eine Hand voll frisch gepflückter Melissen-Blätter — in Ermangelung derselben, getrockneter — in einer Flasche mit 2 Liter gutem Wein übergießt. Man läßt sie fest verschlossen 24 Stunden stehen und gießt dann den Wein von den Blättern ab.

*

147. Rosenlippenpomade. Man läßt über Kohlenfeuer in einem irdenen Näpfchen 33 Gramm weißes Wachs und 33 Gramm Walrat mit 125 Gramm vom besten Mandelöl zusammenschmelzen, tut dann 33 Gramm kleingeschnittene und vom Staub befreite Alkanawurzel hinein; dann seiht man dieses Gemisch, sobald es eine schöne rote Farbe angenommen hat, durch ein feines Leinwandläppchen, setzt 4 Gramm Rosenöl hinzu und gießt es in kleine Papierkapseln, die mit Mandelöl angefeuchtet worden sind.

*

148. Bei Insektenstichen entfernt man den Stachel mit einem Zängelchen (nicht das anhängende Giftbläschen zerdrücken), betupft dann die Stichwunde mit Salmiakgeist oder reibt mit Ichthyolseife ein und legt kalte Umschläge darauf mit reinen Tüchern und reinem Wasser. Liegt der Verdacht vor, daß die Insekten an krankem Vieh oder an Tierleichen gesogen haben (Blutvergiftung), so verfährt man in gleicher Weise, betupft die Wunde mit Salmiakgeist und macht bis zur Ankunft des Arztes Umschläge mit Karbolwasser.

*

149. Um den Appetit zu befördern ist es recht gut, täglich dreimal, jedesmal 2—3 Eßlöffel voll Wermutthe einzunehmen.

*

150. Gegen Mitesser. Die Mitesser sind die hauptsächlichsten Ursachen zur Verderbnis der Haut, indem sie zu Beulen, Finnen und zahlreichen anderen Verunstaltungen Anlaß geben. Wer ein radikales Mittel dagegen erfände, könnte damit sein Glück machen. Folgendes sind einige Vorschriften, die man dagegen empfohlen hat:

1. Destilliertes Rosenwasser 6 Unzen, Zinkvitriol 10—30 Gramm; oder 2. Süßes Mandelöl 1 Unze, in Wasser aufgelöste Pottache 1 Drachme, beides wohl durcheinander geschüttelt, und dann 1 Unze Rosenwasser und 6 Unzen Regenwasser zugesetzt. Beim Gebrauch wird die Haut erst tüchtig abgerieben und dann die eine oder die andere Flüssigkeit zum Waschen gebraucht.

*

151. Gegen die von der Sonne verbrannte Haut der Hände hilft folgendes Mittel: Man brate ein halbes Kilogramm weiße Lilienzwiebeln in heißer Asche, stoße sie im Mörser und tue 125 Gramm feinen Kandiszucker dazu, bereite dies zu einer Salbe und lege sie auf die Haut.

*

152. Vorzügliches Mittel gegen Erkältung. Man nehme ein Glas heißes Zuckerwasser, tue eine Scheibe Zitrone und etwas Cognac hinein und trinke dies abends vor dem Schlafengehen.

*

153. Zucker-Wasser gegen die ätzende Wirkung von Kalk im menschlichen Auge. Jeder, der mit Bauen zu tun hat, weiß, wie gefährlich der Kalk ist, wenn er durch Zufall oder Unvorsichtigkeit ins Auge gelangt. — Die Anwendung von kaltem Zuckerwasser neutralisiert die ätzende Wirkung des Kalkes in der Art, daß der Kalk mit dem Zucker eine Verbindung eingeht, welche das Auge nicht angreift.

*

154. Mittel gegen Schlaflosigkeit. Man tauche die Hälfte eines Handtuches in kaltes oder laues Wasser, lege es in den Nacken, daß die Hälfte des Hinterkopfes damit bedeckt ist und schlage den trockenen Teil darüber.

*

155. Hoffmannsche Tropfen zu bereiten. Dieselben bestehen aus einem Teil Schwefeläther und drei Teilen rektifiziertem Weingeist. Man nimmt die Tropfen auf Zucker. Sie sind erregend und belebend und dienen als kräftiges Nervenstärkungsmittel bei Übelkeiten, Erbrechen, Ohnmacht, Krämpfen, Kopf- und Zahnschmerzen. Man muß sie aber gut verschlossen aufbewahren, da sie leicht sich verflüchtigen.

*

156. Bei Anfällen von sogenanntem Brust- oder Herzkrampf (Brustbräune), die nicht

selten bei Herzleidenden auftreten, sucht man das Herz durch Senfteige oder Senfpapiere, oder geriebenem Meerrettig, die man auf Brust, Rücken, Oberarme und Waden legt, durch Einreiben von Senfspiritus und dergleichen anzuregen, läßt heiße Hand- oder Fußbäder mit Senf machen, bürstet die Hände und Füße und gibt starken, schwarzen Kaffee, starken Wein oder Cognac, sowie Baldrianthee, Baldriantropfen, Hoffmannstropfen und dergleichen mehr, bis der Arzt kommt und sonst notwendige Mittel verordnet.

*

157. Appetitlosigkeit. Wer an Appetitlosigkeit leidet, kann im Sommer eine sehr wirksame und billige Kur anwenden, nämlich die Rettigkur. Jeden Tag, durch vier Wochen lang zum zweiten Frühstück und nachmittags je einen, wenn er groß ist, einen halben Rettig, in feine Scheibchen geschnitten und gesalzen genossen, regt den Appetit an und verbessert den Blutlauf. Nur muß man sich nach dem Genuß auch Bewegung machen, und niemals soll der Rettig nach einer Mahlzeit genossen werden, weil er dann weniger wirksam ist. — Übrigens haben schon die Chinesen, das älteste Kulturvolk der Erde, den Wohlgeschmack und die Bekömmlichkeit des Rettigs vor Jahrhunderten gekannt. Von China aus, wo er wild wächst, ging sein Weg als heilkräftiges Mittel über Indien nach Äpypten und von da kam er nach Europa, wo er

als Kulturpflanze, mehr zum Wohlgeschmack als Heilkraut geschätzt und gefördert wird.

*

158. Wermuthwein wird gegen Magen=krampf und Verdauungsschwäche gebraucht. Ein bis zwei Weingläser voll täglich genügen vollkom=men. Er wird bereitet: 66 Gr. grünes Wermuth=kraut übergießt man mit einem Liter Wein, läßt einige Tage ziehen und seiht durch.

*

159. Erkältung. Eine solche sollte, wenn sie auch noch so mild und ungefährlich ist, doch niemals vernachlässigt werden, denn wenn sie ihren ganzen Lauf langsam fortsetzt und beendet, kann sie leicht einen gereizten Zustand der Schleimhäute, welche die Luftröhre umkleiden, hinterlassen. Zuweilen bleibt auch eine wirkliche Verdickung dieser Häute zurück und Personen, die eine solche haben, sind weit mehr Erkältungen ausgesetzt und müssen sich mehr vor Zugluft in Acht nehmen, als andere, und dabei leidet auch in der Regel der Zustand ihrer Verdauung.

*

160. Gegen krampfhafte Schmerzen im Unterleib ist eine Abkochung von „Gänsefinger=kraut" in Milch oder Wasser sehr empfehlenswert. Auf eine große Tasse der Flüssigkeit nimmt man

soviel als bequem mit drei Fingern gefaßt werden kann, und trinkt eine Zeit lang täglich diesen Thee. Bei besonders heftigen Anfällen macht man Überschläge von Leinsamen.

*

161. Wichtig für eine gute Verdauung ist bei allem, was der Mensch genießt, daß die Speisen gut zerkleinert, weder zu heiß noch zu kalt, noch zu hastig dem Magen zugeführt werden. Sind die Speisen gut aufgelöst, so wird das in ihnen enthaltene Stärkemehl in Dextrin und Traubenzucker verwandelt. Im Magen vermischt sich eben der von der Magenschleimhaut abgesonderte Magensaft mit den Speisen und löst sie zum großen Teile auf. Sie vereinigen sich mit dem dünnflüssigen Magensaft. Die Absonderung des letzteren erfolgt unter dem Einflusse des Nervensystems; wie wir ja wissen, daß heftige Gemütserregungen die Verdauung stören.

*

162. Mittel gegen Appetitlosigkeit. In 2 Liter Wasser kocht man für je 20 Rappen Bitterklee, Wachholderbeeren und Wermuthkraut auf 1 Liter ein, gießt die Masse durch und nimmt vor dem Essen einen Eßlöffel voll kalt davon ein.

*

163. Chinatinktur. Magenreiz- und Stärkungsmittel. Die einfache — für Personen, die oft

an Blutwallungen und Herzklopfen leiden — wird bereitet, indem man 165 Gramm Chinarinde in ein Kilogramm Weingeist auflöst Die zusammengesetzte Chinatinktur besteht aus 100 Gramm brauner Chinarinde, 33 Gramm Enzianwurzel und ebensoviel Pomeranzenschale, 200 Gramm Zimmetwasser und $1\frac{1}{4}$ Kilogramm Weingeist; 2 Tage in der Wärme aufgelöst, wird die Flüssigkeit dann durchgeseiht. Man nimmt von der einfachen sowohl als von der zusammengesetzken Chinatinktur zwei= bis dreimal täglich je 30 bis 60 Tropfen in Wein.

*

164. Lindenblüten werden in allen Apotheken gehalten, und eine warme Limonade, aus einer Tasse Lindenblütenthee und dem Saft von einer halben Zitrone bereitet, ist das beste und angenehmste Hausmittel gegen eine starke Erkältung, gegen Schnupfen und Husten.

*

165. Ein bewährtes Mittel, um den Bandwurm abzutreiben, ist folgendes: Man kocht von Resedeblüten einen starken Thee, mischt diesem eine Gabe Ricinusöl bei und genießt denselben vor dem Schlafengehen.

*

166. Gegen Wundwerden der Füße. Ein alter Chirurgus teilt folgendes sehr bewährte Mittel

mit, um Füße, die zum Wundwerden und übermäßigem Schwitzen neigen, zu härten und zu heileu: Man wasche morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen die Sohlen mit halb Essig, halb Wasser und gehe so mit nassen Füßen in die Strümpfe oder in das Bett. Dies täglich regelmäßig (starker Essig ist erforderlich) getan, wird bald die gewünschte Wirkung erzielen.

*

167. Arnika. Ein vortreffliches Mittel gegen Wunden ist die Arnika. Dieselbe heilt besser wie Karbol. Bei einer tiefen Fleischwunde legte ich immer frische, mit Arnika (mit Wasser vermischt) getränkte Kompressen auf. Nach einigen Stunden war die Wunde vollständig zusammengezogen und heilte dann sehr chnell, ohne irgend eine Spur zu hinterlassen. Ich kaufe mir die Arnikablume, sog. Johannisblume, fülle Feinspritt auf und stelle es einige Tage an die Sonne. Sieht der Spiritus ganz grün aus, so fülle ich denselben vorsichtig ab, und er ist zum Gebrauche fertig. Man bekommt aber auch die fertige Arnika in der Apotheke.

*

168. Gegen das Erfrieren der Füße kann man sich dadurch schützeu, daß man Löschpapier oder Leinwand mit Spiritus befeuchtet, in die Strümpfe legt oder letztere mit Spiritus benetzt und darüber einige Blätter trockenes Löschpapier legt.

169. Zur Verhütung des Hitzschlages. Ein gutes Vorbeugungsmittel für Diejenigen, welche bei großer Hitze gezwungen sind, viel auf der Straße zu sein, ist es, ein angefeuchtetes und von Zeit zu Zeit an einem Brunnen wieder angefeuchtetes Kohlblatt im Hute zu tragen. Dieses Mittel soll sich in Amerika mit seinen gewaltigen, die unsrigen übersteigenden Hitzegraden, trefflich bewährt haben. In Ermangelung eines Kohlblattes tut ein feuchtes Taschentuch auch gute Dienste.

*

170. Die Blüten des Schlehendornes, welcher überall an Hecken, Zäunen, Bergabhängen 2c. vorkommt, geben unter dem Namen Schlehenblütenthee ein allbekanntes Hausmittel zur Reinigung des Blutes und werden häufig gegen Sommersprossen, Leberflecken 2c. mit Erfolg angewendet. Auch Kindern, die mit Ausschlag und Hautunreinigkeiten behaftet sind, kann der Thee nicht genug empfohlen werden. Zweckmäßig kocht man die Blüten mit Stiefmütterchen zusammen und nimmt den Thee des Tages zweimal. Die Schlehendornblüten sind an heiteren, trockenen Tagen sorgfältig zu sammeln. Das Trocknen geschieht auf Tüchern an der Sonne und muß möglichst rasch geschehen.

*

171. Gerstenwasser. Es ist oft sehr schwer, für Kranke ein erfrischendes, unschädliches Getränk

herzustellen. Man versuche es einmal mit Gersten-wasser, das ebenso schmackhaft als nahrhaft ist. Man bereite es, indem man zwei Eßlöffel voll Gerste in einem ganz reinen Geschirr über dem Feuer unter beständigem Rühren schön goldgelb werden läßt, gießt einen halben Liter Wasser daran und kocht dies langsam, vielleicht eine gute halbe Stunde, seiht das Wasser ab, gibt Zucker nach Geschmack daran und trinke es erkaltet. — Mischt man noch etwas Zitronen- oder Orangensaft darunter, so erhält man ein sehr wohlschmeckendes Getränk.

*

172. Mittel gegen Frostbeulen. Man badet die Hände zuerst in warmem Wasser und reibt sie dann mit folgender Mischung ein: ½ Gr. Ätzkali, Glycerin und Alkohol je 20 Gramm, destilliertes Wasser 60 Gramm. — Am besten geschieht die Einreibung zur Nachtzeit.

*

173. Gegen Schlaflosigkeit bei nervösen Leuten, die an kalten Füßen leiden und in dem Kopf Hitze haben, gibt es kein besseres Mittel, als abends vor dem Schlafengehen die Glieder, besonders die Füße, mit einer Bürste oder mit einem ausgewundenen Handtuche abzureiben, aber tüchtig. Hierdurch wird das Blut besser in Umlauf gesetzt und es tritt Müdigkeit ein. Arzneien lassen sich

gegen diese Art von Schlaflosigkeit schlecht anwenden.

*

174. Crême als Lippenschminke. Man läßt in einer Schüssel 2 Gramm weißes Wachs und 2 Gramm Walrat schmelzen, fügt unter beständigem Umrühren 80—90 Gramm Süßmandelöl mit etwas Karmin hinzu und parfümiert mit einigen Tropfen Rosenöl.

*

175. Gegen Sodbrennen. Eine wirksame Kur gegen das Sodbrennen ist folgende: Man vermeide vollständig während der Kur: Kaffee, das Rauchen, Branntwein jeder Art, Bier, Zucker und zuckerhaltige, süße Speisen, Käse, harte Eier — überhaupt alles schwer Verdauliche. Statt des Kaffees nehme man des Morgens eine Roggenmehlsuppe. Den Nachmittagskaffe setze man 8 Tage lang ganz aus. Vor dem Mittag- und Abendessen nehme man einen Theelöffel Tinct. chin. composit. aus der Apotheke. Zum Essen trinke man reichlich Wasser, unter keinen Umständen Wein oder Bier. Nach 8 Tagen dürfen leichte Zigarren wieder geraucht werden, aber nicht gleichzeitig mit dem Kaffee und nicht vormittags, besser ist es jedoch, wenn die Enthaltung länger geübt wird. Bei konsequenter Durchführung der Kur sind nach Ablauf von 4 Wochen fast alle beliebigen Genüsse wieder gestattet,

ohne daß das Sodbrennen wieder käme, nur muß der Morgenkaffe dauernd der Mehlsuppe weichen.

*

176. Warzen zu vertreiben. Um Warzen zu vertreiben, schäle man die Hornhaut sorgsam ab, ohne daß Blutung erfolgt, und lege in Weinessig getauchte Kompressen auf; dieselben werden so oft angefeuchtet, als sie trocken sind; hat sich die Warzenmasse in graue Schicht verwandelt, so schabt man sie ab, ätzt wieder mit Weinessig und fährt so 6 bis 7 Tage fort.

*

177. Erfrischender Duft in Krankenzimmern. Da die Luft in Krankenzimmern häufig dumpf und schwül wird, habe ich folgendes Mittel zur Erfrischung angewendet: Man gießt etwas reine Eau de Cologne auf einen Teller und zündet dieselbe an. Sobald der Spiritus verbrannt ist, verbreitet sich ein angenehmer, erfrischender Duft im Zimmer, der auf den Kranken und auch auf die Umgebung sehr belebend wirkt. Selbstverständlich darf frische Luft auch nicht fehlen.

*

178. Durch ein Spielzeug hat eine Krankheitsübertragung stattgefunden, von der hier warnend Mitteilung gemacht wird. In einer Berliner Familie erkrankte ein Kind an Scharlach und wurde auf Anordnung des Arztes in ein Krankenhaus

gebracht. Die Mutter brachte dorthin dem Kinde ein Spielzeug, das sie einige Tage später, als die kleine Patientin die Lust daran verloren hatte, wieder mit nach Hause nahm. Es kam nun in die Hände von andern Kindern, die bald darauf an Scharlach erkrankten. Nach ärztlichem Urteil ist die Übertragung des Ansteckungsstoffes durch das Spielzeug erfolgt, welches sich in den Händen des zuerst erkrankten Kindes befunden hat.

*

179. Blutungen schnell zu stillen. Man nehme Watte, tauche sie in heißes Wasser und presse sie dann auf die Wunde. Der Erfolg ist überraschend, selbst bei Verletzungen der Pulsadern. Bloße Watte aufgelegt oder Watte in kaltes Wasser getaucht, soll nicht die gleiche Wirkung haben. Nur muß ein möglichst großes Stück Watte genommen werden.

*

180. Merke für die Gefahr des Ertrinkens. Wenn der Mensch den Atem voll einzieht, Arme und Hände über Wasser hält, so geht ihm bei zurückgezogenem Kopfe das Wasser nicht über den Mund, wenn er möglichst wenig ausatmet und wieder voll einatmet, kann er in der beschriebenen Haltung eigentlich gar nicht ertrinken. Wenn jemand im Wasser in aufrechter Stellung die Beine an sich zieht und dann wieder nach unten stößt,

oder die Hände schlank bis zur Oberfläche des Wassers hebt und sie dann flach nach unten führt, oder diese Bewegung der Arme und Beine vereinigt, so führt er damit das sogenannte Wassertreten aus und kann nicht sinken. Der Fehler bei Nichtschwimmern ist der, daß, wenn sie durch Zu- oder Unfall in tiefes Wasser geraten, sie in gänzlicher Abwesenheit der Geistesgegenwart die Arme in die Höhe strecken und dadurch den Kopf unter Wasser bringen.

*

181. Gegen Blähungen. Prießnitz'scher Umschlag um den Unterleib, oder Auflegen von in Terpentin getauchten Leinwandtüchern und darüber ein Wachstuch oder Guttapercha-Papier. — Der Prießnitz'sche Umschlag wird auf folgende Weise gemacht: Ein großes Handtuch wird in kaltes Wasser getaucht, ausgerungen, rings um den Unterleib geführt und mit einem wollenen Tuche, welches größer ist als das Handtuch, bedeckt.

*

182. Essig als Heil- und Vorbeugungsmittel. Personen, die wenig Sauerstoff im Blut haben und daher zur Skorbut neigen, sollen dem Trinkwasser einen Eßlöffel voll reinen Weinessig beifügen und mit Vorbedacht Speisen wählen, die mit gutem Essig zubereitet werden.

*

183. Spinat für Kranke. Man kocht Spinat im Salzwasser ab, drückt ihn aus, streicht ihn durch ein Sieb und rührt ihn nun mit einem Theelöffel Semmel, einem an zwei Löffel süßer Sahne verquirlten Eigelb und einer Messerspitze Fleischextrakt heiß, jedoch ohne ihn kochen zu lassen.

*

184. Brand bei Urinentleeren wird gehoben durch Petersilie- oder Eibischwurzelthee.

*

185. Gegen nervösen Nachtschweiß. Sobald man am Abend das Eintreten des quälenden Zustandes merkt, wasche man beim Schlafengehen mit einem großen Schwamm den ganzen Körper mit angenehm warmem Wasser ab. Darauf lege man sich sofort nieder und zwar — nach Kneipp — ohne sich abzutrocknen. Sehr schnell weicht darauf die nervöse Temperatur und es tritt ruhiger Schlaf ein. Zu betonen ist noch, daß das Wasser nicht kalt sein darf, denn dadurch würde infolge der eintretenden Reaktion das Gegenteil hervorgerufen werden.

*

186. Entfernung fremder Körper aus dem Auge. Ein einfaches Verfahren zur Erreichung dieses Zweckes besteht darin, daß man ohne erst zu reiben oder zu drücken, das obere Augenlid an den Wimpern faßt und möglichst vom Auge ab-

zieht, hierauf das untere Augenlid mit der Hand so hoch als möglich in die Höhe schiebt und nun das obere Augenlid über das untere herunterzieht. In den meisten Fällen ist durch dies viel schnellere, angeführte Verfahren der Schmerz erzeugende Gegenstand verschwunden. Fest haftende Drehspähne, Glassplitter und dergleichen erfordern eine Behandlung von fremder Hand.

*

187. Mittel gegen Nasenbluten. Ein einfaches, lang erprobtes und bewährtes Mittel gegen Nasenbluten ist eine heftige Bewegung der Kinnlade, wie beim Kauen. Kindern gebe man zu diesem Zweck einen Papierpfropfen in den Mund und lasse sie daran heftig kauen. Erwachsene brauchen das Papier nicht, denn es ist die Bewegung der Kinnlade, welche das Bluten stillt. Dieses einfache Mittel ist selbst in heftigen Fällen schon erfolgreich gewesen.

*

188. Gegen Nasenbluten empfiehlt West Antipyrin. In akuten Fällen sättigt er einen Wattepfropf mit Antipyrinlösung oder Pulver und bringt ihn in das Nasenloch. Das Bluten hört in allen Fällen sofort und ohne Bildung von Blutgerinseln auf. —

*

189. Das Schwitzen der Füße ist eine Aussonderung von Stoffen, die sich sonst auf edle Organe werfen können. Die Natur wählt diesen Weg zur Ableitung; es ist deshalb nicht ratsam, den Schweiß zu unterdrücken, weder durch allerlei Mittel noch durch heiße Bäder. — Man wendet höchstens Waschungen mit kaltem Wasser an, es schadet auch nicht, wenn man dem Wasser etwas Branntwein beisetzt. Man kann ohne Schaden Kleie in die Strümpfe schütten, um die Nässe zu mindern; Kleie saugt die Nässe auf und beugt dem Wundwerden vor.

*

190. Gutes Mittel gegen Gelbsucht. Täglich genießt man morgens und abends ein ganzes Ei mit dem Saft von drei Zitronen vermischt und fährt damit fort, bis das gelbe Aussehen abnimmt, was oft schon in einigen Tagen der Fall ist. Dieses einfache Mittel hat sich gut bewährt und bringt keinerlei Nachteile mit sich.

*

191. Frostschäden werden sicher und schnell durch folgendes einfache Mittel geheilt: Man knülle einen Bogen Zeitungs- oder beliebiges anderes Papier zusammen, lege einen Teller umgekehrt auf den Tisch, so daß der Boden nach oben steht, lege auf diesen den Papierball und zünde ihn mit einem Streich-

holz an. Ist das Papier ganz verbrannt, und die Flamme verglüht, so blase man die Asche fort und wird nun auf dem Boden des Tellers eine Wenigkeit einer dunkelbraunen klebrigen Flüssigkeit finden, mit welcher man die leidenden Stellen bestreicht. Bei häufiger Anwendung wird die Haut allerdings ganz dunkelbraun, doch läßt sich diese Färbung mit Hilfe von Eau de Cologne oder Spiritus wieder entfernen; überdies ist ja wohl auch der Fleck ein geringer Übelstand gegenüber dem schmerzhaften Leiden. Es empfiehlt sich, das Mittel jedesmal frisch herzustellen, da es, wenn man mehr davon auf einmal produzieren will, sich doch verhärtet und also unbrauchbar wird. Übrigens soll es auch ein vorzüglich wirkendes Linderungsmittel bei Brandschäden sein.

*

192. Unfehlbares Mittel gegen erfrorene Glieder. Man läßt Tann-Nadeln 2—3 Stunden kochen, gießt diesen Thee vorsichtig ab und badet dann die kranken Gliedmaßen dreimal des Tages in der Flüssigkeit, die weder heiß noch kalt, sondern lauwarm sein muß. 10 bis 15 Minuten muß man das erfrorene Glied in dem Tannadel-Bad lassen.

*

193. Um blutende Wunden schnell zu stillen, wird empfohlen, die Asche von frischge-

brannter Leinwand oder Baumwolle auf die Wunde zu streuen, welche mit dem Blute eine dicke, stopfende Kruste bildet, unter welcher die Wunde rasch heilt. Da dieses Mittel, frisch bereitet, Infektionskeime absolut nicht enthält, so verhindert dasselbe auch jede Entzündung und Eiterung der Wunde.

*

194. Eßt Aepfel. Sorgfältig ausgeführte Analysen haben ergeben, daß der Apfel, namentlich der säuerliche, eine weit größere Menge Phosphor enthält, als irgend eine andere Baumfrucht oder Gemüseart, und daß daher der Apfel den geistig angestrengten, eine sitzende Lebensart führenden Menschen um so mehr empfohlen werden kann, als er außer Phosphor auch gewisse Säuren enthält, welche gegen Schlaflosigkeit und Hautkrankheiten schützen.

*

195. Medizinische Wirkung der Gemüse. Spinat soll eine direkte Wirkung auf die Nieren haben, ebenso Löwenzahn, grün genossen. Spargeln reinigen das Blut, Sellerie wirkt besonders auf das Nervensystem und heilt Rheumatismus und Neuralgien. Tomaten sind gut für die Leber. Gelbe und weiße Rüben reizen den Appetit, Lattich und Gurken wirken kühlend. Knoblauch und Oliven besitzen merkante medizinische Kräfte, sie stimulieren (regen an) die Blutzirkulation und vermehren die Abson=

derung des Speichels und des Magensaftes. Rote Zwiebeln sind ein ausgezeichnetes harntreibendes Mittel, Zwiebeln überhaupt sind ein vorzügliches Heilmittel bei Schwächezuständen der Verdauungsorgane.

*

196. Gegen Gallenstein-Beschwerden ist das Olivenöl ein ebenso einfaches, wie unschädliches und sicher wirkendes Mittel. Man nimmt davon alle 2 Stunden 1 großer Eßlöffel voll pur; ist dann aber auch als Zusatz zu Fischen und Gemüsen zu empfehlen.

*

197. Bereitung der Romershausener Augenessenz. Diese, bei Erkrankung und Schwäche der Augen vielfach begehrte und sehr heilsam wirkende Flüssigkeit stellt man wie folgt her: Man zerstößt zirka 50 Gramm Fenchel, übergießt denselben mit zirka 1½ Kilogrmm Weingeist, läßt ihn in gelinder Wärme einige Tage hindurch ziehen, gießt die Mischung durch ein Tuch, preßt sie aus, löst 2 Gramm Fenchelöl darin auf und filtriert das Ganze nochmals.

*

198. Verwendung des Johanniskrautes zu Heilzwecken. Die Blüten des Johanniskrautes werden gesammelt und sofort mit gleichen Gewichtsteilen Tafelöl in einer Flasche an der Sonne einige

Wochen stehen gelassen und dann filtriert. Dieses Öl ist gegen Brandwunden mit sehr gutem Erfolg im Gebrauch; bei großen und tiefen Brandwunden wird dasselbe ein paar Mal des Tages auf Leinwand geträufelt und auf die Wunde aufgelegt.

*

199. Schielen. Kindern, die schielen, setze man Brillen mit ganz breiten Rändern, aber ohne Glas, auf; dadurch werden die Augen gezwungen, geradeaus zu sehen.

*

200. Trinken beim Essen. Man soll, wenn man fette Speisen und Saucen gegessen hat, nichts Kaltes dazu trinken, denn sonst gerinnt das Fett im Magen und trennt sich von den übrigen Speisen. Da nun Fett immer leichter ist als der übrige Inhalt des Magens, so schwimmt es oben auf und verursacht bei Personen mit schlechter Verdauung das lästige Sodbrennen.

*

201. Gegen Fuß-Schweiß empfiehlt Dr. Sprinz als wirksames und einfaches Mittel die Anwendung einer 3prozentigen Borsäure-Lösung. Man feuchte mit dieser Flüssigkeit die Sohle des Strumpfes mäßig an und lasse denselben trocken werden. Ein dreimal wöchentlich vorgenommener Strumpfwechsel ist hinreichend, um bei der sonstigen

eingehaltenen Sauberkeit, selbst in hartnäckigen Fällen, nach einiger Zeit einen günstigen Erfolg zu erzielen.

*

202. Das Schielen der Kinder. Wie manche Träne weint die Mutter über das Unglück des hübschen, blühenden Kindes, das schielt! Und doch hat sie in vielen Fällen das Leiden selber verschuldet, indem sie, unbelehrt und ungewarnt, versäumte, was zur richtigen Entwicklung der Augenstellung nötig war: es ist die richtige Stellung des Kinderbettchens zum Licht. Im ersten kindlichen Alter sind die Augen noch nicht geübt, zusammen zu arbeiten, d. h. sich stets zugleich nach rechts und links, oben und unten, innen und außen zu drehen. Vielmehr macht jedes Auge im Anfang seine Drehung ziemlich unabhängig vom andern Auge. Wenn nun die Wiege des Kindes so steht, daß sie nur von einer Seite Licht erhält und meistens noch recht helles Licht, so hat das Kind nach dem Licht mit einem Auge nur eine geringe Drehung zu machen, mit dem andern dagegen eine um so größere. Da nun alle Kinder gerne nach dem Licht schauen, so bildet sich, wenn die Wiege den ungeeigneten, nur von einer Seite beleuchteten Platz längere Zeit behält, die dauernde ungleiche Stellung der Augenaxen aus: das Kind schielt. In vielen Fällen verwächst der „Fehler" bei rechtzeitig eingeholtem Rat und dessen Befolgung; oft

bringt eine Operation in spätern Jahren Hilfe; oft aber bleibt der Fehler in mehr oder weniger hohem Grade unabstellbar. Darum wollen alle Mütter des Kindes Bettchen so stellen, daß es das Licht von beiden Seiten in gleicher Weise bekommt, also am besten mit dem Kopfende nach dem Fenster.

*

203. Hilfe bei Blutvergiftungen. Die ersten Zeichen einer beginnenden Blutvergiftung sind eine sich immer weiter verbreitende Geschwulst, blaue Färbung und heftiger Schmerz des verletzten Gliedes und Fiebergefühl im Körper. — Sobald sich also eines dieser Anzeichen bemerklich macht, so verfahre man sofort auf folgende Weise: Man brühe einen Teil frischer Heublumen mit kochendem Wasser an, gieße letzteres wieder ab, und umwickle das verletzte Glied vollständig, oder soweit sich eine Erkrankung zeigt, mit diesen Heublumen, und zwar so warm, als man es ertragen kann, natürlich ohne sich zu brennen. Um die Heublumen herum lege man zuerst noch ein leinenes, dann ein wollenes Tuch, um die Wärme möglichst lange zu erhalten. Sobald der Verband anfängt zu erkalten, mindestens jede halbe Stunde, muß das Verfahren wiederholt werden und zwar so lange, bis die blaue Färbung vollständig verschwindet, was meistens schon in 12 bis 18 Stunden der Fall ist. Wer auf diese Weise verfährt, darf, selbst bei schon begonnener Blut=

vergiftung, seiner Heilung mit vollstem Vertrauen entgegensehen.

*

204. Waschwasser geg. Sommersprossen. Sommersprossen lassen sich nicht gänzlich vertreiben, wohl aber entfernen; sie kommen alle Jahre wieder zum Vorschein. Feingeriebener Meerrettig in einer Glasflasche mit scharfem Weinessig übergossen, und so 24 Stunden wohl verpfropft stehen gelassen, wird mit Erfolg angewendet. Bestreicht man die Sommersprossen hiermit vor dem Schlafengehen, so werden genannte Flecken nach vierzehntägigem Gebrauche sicher verschwunden sein.

*

205. Sodbrennen. In ein Weinglas voll Zuckerwasser drückt man etwas Zitronensaft, setzt einige Messerspitzen voll doppelkohlensaures Natron hinzu und trinkt es während des Aufbrausens. — Die Milderung tritt augenblicklich ein.

*

206. Kopfweh. Bei gichtischem Kopfschmerz, welcher gewöhnlich nach Erkältungen entsteht, ist Melissen-, Pfeffermünz- oder Baldrianthee anzuraten.

*

207. Mittel geg. sogenannte böse Finger (Umlauf). Wenn sich ein Zucken im Finger einstellt, so bade man ihn in lauwarmem Grüschwasser und

mache auch Aufschläge darauf von warmem Grüsch-brei. Sodann lege man mittelst einem Leinwand-läppchen folgende Salbe auf den kranken Finger als: man nehme gelbes Wachs, süße Butter, Feinöl und Terpentin, von jeder Species gleich schwer, lasse es in einem irdenen Geschirr unter stetem Rühren auf der Glut vergehen, schütte es dann in ein Geschirr unter beständigem Rühren, bis diese Flüssigkeit zu einer Salbe erkaltet. — Diese Salbe hält sich, an trockenen Orten aufbewahrt, sehr lange. Das Baden in Grüschwasser soll des Tages öfter wiederholt werden. Wenn das Übel hartnäckig ist, so können anstatt des Grüschumschlages auch Kataplasmen angewendet werden von Milch, aufgekochter Eibisch, Flachssamen oder weichem Brot. Der „Umlauf“ besteht übrigens häufig in einer Knochenhaut-Entzündung, die mit Zerstörung des Knochens enden kann, weshalb im schlimmern Falle ärztliche Hilfe notwendig wird.

*

208. Tränende, brennende Augen rühren, wenn kein anderes Übel vorliegt, was von einem Augenarzt festzustellen wäre, von Schwäche her; gegen diese hat sich der Fenchelspiritus, der in jeder Apotheke erhältlich ist, sehr gut bewährt. Auf ein Weinglas voll Wasser gibt man einen guten Thee-löffel voll Spiritus; mit dieser Mischung netze man die Augen jeden Morgen nach dem Aufstehen, wonach

man sich jedoch mindestens eine Stunde vor Anstrengung hüten muß. Man kann zu dem Fenchel zur Hälfte Rosmarin-Spiritus mischen, was die Wirkung beschleunigen soll.

*

209. Hund und Katze — eine Gefahr für's Haus. Der Zoologe Professor v. Graff hielt in Graz einen Vortrag, worin er zeigte, welche große Gefahr der Übertragung von ekelhaften und schädlichen Parasiten mittelbar und unmittelbar durch das Zusammenleben mit Hund und Katze besonders den Kindern droht. Nicht weniger als 13 Parasiten können direkt übertragen werden, darunter die Sporen des häßlichen Wabengrindes und neben andern Würmern der bösartige Hülsenbandwurm (Tænia echinococcus), unter allen seines gleichen für den Menschen der schlimmste, weil er nicht wie der gewöhnliche Bandwurm im Darme bleibt, sondern als Embryo dessen Wand durchbohrt und in die innern Organe Herz, Lunge, Gehirn ꝛc. wandert, wo sein Wachstum große Störungen und mit dem Tode endigendes Siechtum verursacht. Je inniger das Zusammenleben des Menschen mit dem Hunde, um so häufiger ist die Erkrankung. Deshalb soll auch, wo Hunde gehalten werden müssen, den Kindern untersagt werden, mit denselben am Boden zu spielen, sich von ihnen lecken zu lassen und die rauhen Haare, an denen die Parasiteneier hängen, zu streicheln.

*

210. Hautpflege im Kinderzimmer. Wo es Raum und Mittel erlauben, ist es am praktischten, die lieben Kleinen jede Woche 1—2 Mal zu baden, denn sogar unsere sich mit Stolz „selbstwaschenden" größeren Kinder übersehen noch manches Fleckchen, das dem Schwamm und Seifenlappen entgeht und schmutzig bleibt, trotz der öfteren Ermahnung der Mutter. Darum sollte man es im Sommer und ebenso auch im Winter, doch nur im wohlgeheizten Zimmer sich zur Pflicht machen, daß man wenigstens einmal in der Woche selbst seine Kinder über und über wäscht, wenn nicht ein ganz ausnahmsweise zuverlässiges Dienstmädchen zu Gebote steht. Um keine große „Panscherei" zu machen, verfahren wir am liebsten so: In einen großen Fußbadeimer, wie er in keiner Familie fehlen sollte, gießt man lauwarmes Wasser, etwa so viel, daß es dem zu Waschenden bis an die Knie geht. Man stellt den Eimer am besten auf einen großen Blechuntersatz vor dem Waschtisch, auf welchem ein großes Gefäß mit ebenfalls lauwarmem Wasser sich befindet. Seift man die kleinen Menschen von Kopf bis zu Fuß ab, so entsteht kein großer See auf dem Fußboden, die Sache geht schnell von statten und die Kinder erkälten sich nicht. — Zuletzt trocknen wir den Oberkörper ab, streifen ein Hemdchen darüber und waschen dann Knie und Füße tüchtig. Zu dieser Prozedur rate ich jeder Mutter; sie befriedigt mich vielmehr als das frühere Waschen, wo der kleine Mensch

gewöhnlich in einer Lache stand, in welche ich zuletzt kniete, um im Becken die Füße zu waschen. Die Waschungen müssen recht schnell erledigt werden, damit die lieben Kinderchen sich nicht erkälten. Die regelmäßige Hautpflege ist ein unbedingtes Erfordernis für die Gesundheit und sollte dieselbe nur bei Erkrankungen ausgesetzt werden.

*

211. Migränin heißt das neueste Mittel gegen eine Anzahl krankhafter Zustände. Es ist eine Mischung von Antipyrin und Coffëin in Zitronensäure und wird als wirksam gerühmt bei allen jenen Zuständen, wo man bisher die erstgenannten beiden Mittel angewandt hat. Vor diesen soll es sich indessen durch die viel promptere Wirkung auszeichnen. In erster Reihe wird es gegen Migräne empfohlen. Hier weist es den meisten Erfolg auf, daher wohl auch der Name. Ein halbes Gramm, gut in Wasser aufgelöst, soll den Anfall sofort beseitigen. Wenn nicht, so nimmt man nach 2 Stunden noch einmal dieselbe Dosis. Es empfiehlt sich, nachdem man das Pulver eingenommen hat, noch etwa ein Stunde in ruhiger Rückenlage zu verharren. Das Mittel wird ferner gerühmt beim Rausch nach zu reichlichem Alkoholgenuß, wie überhaupt gegen Kopfschmerzen aller Art. Auch bei Influenza hat es sich bewährt, nicht nur zur Vertreibung von Kopfschmerzen, sondern auch zur Beseitigung des Fiebers und zur Belebung der Herztätigkeit. Man nimmt hier alle zwei

Stunde ein Pulver von 0,2 und verbraucht den Tag über fünf solcher Pulver.

*

212. Etwas über die Suppe. Einige halten den Brauch, das Mittagessen mit der Suppe zu beginnen, für ungeeignet, weil so viel flüssige Nahrung die Verdauungskraft schwächen soll und durch die der Magensaft verdünnt werde. Aber eine Suppe verschwindet fast unmittelbar, sobald sie in den Magen gekommen ist, und beeinträchtigt in keiner Weise den Magensaft, welcher in seinen Zellen sich angesammelt hat und bereit ist, zur Verdauung mitzuwirken. — Die Gewohnheit, das Mittagessen mit einer Suppe zu beginnen, hat ohne Zweifel ihren Ursprung in dem Umstand, daß Nahrung in dieser Form — in der Tat schon halb verdaut — sofort ins Blut eintritt und sofort den Hungrigen stärkt. In zwei bis drei Minuten, nachdem er einen Teller warme Suppe zu sich genommen, fühlt er, daß seine Erschöpfung schwindet und allmälig einem Grade von Wohlbehagen Platz macht. Manche Leute haben die Gewohnheit, wenn sie erschöpft sind, vor dem Essen ein Glas Branntwein oder dergleichen zu sich zu nehmen, wodurch sie aber gerade den Magen verderben und die Verdauung stören.

*

213. Gegen Migräne wird ein Theelöffel voll Kochsalz mit einem Schluck Wasser empfohlen.

Noch sicherer hilft 1—2 Gramm Brom-Natrium, mit Wasser hinuntergeschluckt. Am besten wirken natürlich alle solche unschädlichen Mittel, zu Anfang des Anfalles genommen.

*

214. Bei Finger-Geschwüren oder dem sogenannten „Wurm am Finger“ bewährt sich folgende Salbe sehr gut: Reines gelbes Wachs und Olivenöl, von jedem 90 Gramm, werden miteinander auf gelindem Feuer geschmolzen; sodann gießt man unter fortwährendem Umrühren 8 Gramm Perubalsam hinzu und rührt die Masse so lange um, bis der Brei kalt und steif ist. Dieselbe Salbe wird dick auf das schmerzende Fingerglied gelegt. und bald wird der Schmerz nachlassen. Auch zeitigt dies Mittel den Eiter früher als irgend eine andere Salbe.

*

215. Pomade zur Vertreibung von Runzeln. Man nehme den Saft von weißen Zwiebeln und von weißen Lilienzwiebeln, 64 Gramm von jedem, eben so viel feinsten Honig und 32 Gramm weißes Wachs, fülle alles in ein neues, irdenes Geschirr und bringe es auf das Feuer. Sobald das Wachs geschmolzen, entfernt man die Mischung vom Feuer und rührt sie so lange mit einem Span um, bis sie erkaltet. Vor dem Niederlegen reibt man die Runzeln damit ein und wäscht am andern Morgen das Gesicht wie gewöhnlich ab.

216. Kopfweh nach dem Aufstehen am Morgen wird oft dadurch gehoben, daß man den Kopf mit gutem Kirschwasser wäscht und so lange er naß ist, bedeckt erhält, dabei trinke man kaltes, frisches Wasser.

*

217. Vorsicht beim Gebrauche von Bleistiften. Vor einiger Zeit starb ein junger Mann, welcher sich beim Anspitzen eines Bleistiftes in den Finger geschnitten hatte und wobei ihm etwas von dem abgeschabten Graphit in die Wunde gekommen war. Der Mann beachtete dies momentan nicht weiter; jedoch bereits am nächsten Tage stellte sich eine schmerzliche Entzündung des verletzten Fingers ein, die sich bald auf den ganzen Arm erstreckte. Erst als die Vergiftung bereits auf die linke Schulter und Brustseite übergegangen war, wurde ärztliche Hilfe angerufen, leider zu spät. Möchte dieser Vorfall besonders den Schulkindern mitgeteilt werden und ihnen zur Warnung dienen. — Ferner berichtet man, daß bei einem langwierigen, chronisch gewordenen Darmkatarrh eines Mannes der Arzt keine andere Ursache für das hartnäckige Leiden finden konnte, als die Gewohnheit des betreffenden Mannes, den Bleistift im Munde anzufeuchten, welche Gewohnheit die Lehrer und Eltern also auch energisch bekämpfen möchten, um so mehr, als sich derartige Folgeleiden schier unbemerkt einnisten.

*

218. Diphtheritis. In vielen Gegenden unseres Vaterlandes haben in den letzten Jahren die Kreuzlein auf den Kinderfriedhöfen in erschreckender Weise zugenommen. Und könnte jedes uns von all' dem Leid und dem Kummer und den Tränen erzählen, die es begleiteten, so könnte unser Herz nimmer froh werden. Der Würgengel unter den Kindern der Jetztzeit ist die Diphtheritis, die ohne Wahl die Häuser der Armen und Reichen heimsucht, unsere Lieblinge plötzlich überfallend und gar oft dem Engel des Todes in die Arme führend.

Es ist daher selbstverständlich, daß unsere Ärzte, die so oft macht- und hilflos an den Krankenbettchen standen, schon jahrelang nach Mitteln und Wegen suchten, den Feind, der als Spaltpilz bekannt geworden ist, zu vernichten.

Nun gelang es Dr. Behring, durch Überimpfung von Diphtheritis-Bazillen ins Blut des Pferdes im Serum (Blutwasser) eine Flüssigkeit zu erhalten, die sich als Gegengift gegen das Diphtheritisgift erwies. Dasselbe wird dem kranken Kinde mittelst einer Spritze in die Blutbahn gebracht, was innert den ersten drei Krankheitstagen erfolgen muß. Als das Heilmittel bekannt wurde, war zwar die Begeisterung unter den Ärzten und Laien nicht so groß wie nach der Kunde von Dr. Koch's Heilmittel gegen die Lungenschwindsucht. — Man war eben etwas skeptisch geworden; wartete aber doch mit Ungeduld auf das Urteil der Ärzte. Wenn sich nun

das Heilserum, wie es bis jetzt den Anschein hat, bewähren sollte, so müßte Dr. Behring zu den größten Wohltätern der Kinderwelt gezählt werden.

*

219. Hühneraugen. Man koche Ephen in Essig und lege die Blätter auf die verhärtete Stelle. Gut ist auch gequetschter Knoblauch. Weichen die Hühneraugen diesen Mitteln nicht, so lege man ein Hamburgerpflaster auf und lasse dasselbe darauf liegen, bis es von selbst weggeht und damit auch das Auge.

*

220. Ohrenschmerz, welcher gewöhnlich nach Erkältung entsteht, wird oft durch ein Fußbad mit Senf und Asche gehoben. Ein Senfpflaster hinter die Ohren leistet auch gute Dienste.

*

221. Haarwasser. 50 Gramm grobgeschnittene Chinarinde und 30 Gramm getrocknete Meerzwiebeln werden mit 400 Gramm gutem medizinischem Franzbranntwein und 100 Gramm abgekochtem Wasser übergossen und müssen nun 5—6 Tage an der Sonne oder an warmer Stelle destillieren. Darnach gießt man die Flüssigkeit ab, tut drei Theelöffel voll Kochsalz hinzu und reibt mit diesem Extrakt die Kopfhaut mittelst eines Schwämmchens,

am besten abends, täglich ein. Häufigeres Waschen mit milder Seife und leichtes Frottieren der Kopfhaut mit Seidenpapier unterstützt das Gedeihen des Haarwuchses.

*

222. Hitzschlag, der nie ohne Warnung in Gestalt von Durst eintritt, ist die Folge einer übergroßen Abgabe von Blutwasser an die sehr heiße, insbesondere trockene, daher aufnahmsfähige Luft. Wird nun der Durst stets und rechtzeitig durch reines Wasser gelöscht, so kann weder bei Menschen noch bei Tieren Hitzschlag eintreten. So manches Tier könnte erhalten werden, würde der kluge Mensch demselben öfters Wasser anbieten.

*

223. Rauhe Hände weiß und weich zu machen. Selbst ganz rauhe und von häuslicher Arbeit verdorbene Hände kann man schnell weiß und sammetweich machen, wenn man sie tüchtig einseift, in feines Sägmehl eintunkt und dann mit lauem Wasser gehörig wäscht. Wenn man sehr feines, gesiebtes Sägmehl zur Verfügung hat, empfehlen sich solche Waschungen auch für das Gesicht zur Verschönerung der Haut. Im letzteren Falle müssen jedoch die Waschungen nur selten und sehr behutsam angestellt werden, da sonst die Haut zu sehr gereizt wird.

*

224. Gegen schweißige Hände. Gegen das Schwitzen der Hände empfiehlt es sich, morgens und abends einen Kaffeelöffel voll Seifenspiritus zwischen den Händen zu verreiben und über Nacht waschlederne, innen mit Talgpulver bestreute Handschuhe zu tragen. — Dem namentlich bei Handarbeiten sehr lästigen Schweiß der Hände begegnet man durch öfteres Einreiben der letzteren mit Speckstein.

*

225. Die Lage des Körpers im Schlafe. Wiederholt schon wurde der Vorschlag gemacht, statt der erhöhten Lage von Kopf und Rumpf im Schlaf eine solche Lage einzunehmen, daß der Körper in einer nach dem Kopfende zu abfallende, schiefe Ebene zu liegen kommt. Einige Ärzte haben nun neuerdings Versuche in dieser Richtung angestellt und kamen zu dem Schlusse, daß bei der letzterwähnten Lage unverkennbar das Erwachen rascher erfolgt und daß die geistige und leibliche Erquickung in erhöhtem Maße sich fühlbar macht. Besonders wohltuend erweist sich die tiefe Lage bei Kopfschmerzen, Katzenjammer und anderen Leiden, welche auf behinderter Zirkulation des Blutes im Gehirn zurückzuführen sind. Man leistet Ohnmächtigen einen schlechten Dienst, wenn man sie aufhebt und stützt; man sollte sie im Gegenteil liegen lassen, damit der arterielle Blutstrom durch die Schwerkraft unterstützt wird.

*

226. Ruhe oder Bewegung nach der Mahlzeit? Es ist unwiderleglich bewiesen, daß durch Bewegung die Verdauungstätigkeit beschleunigt wird, ja sogar daß diese Beschleunigung um so bedeutender ist, je schneller die nach der Mahlzeit vorgenommene Bewegung war. Es ist aber hieraus nun nicht etwa der Schluß zu ziehen, daß man gut tue, unmittelbar nach dem Essen sich möglichst schnell zu bewegen. Denn die Verdauungstätigkeit ist eben auch eine Tätigkeit, die, wie jede andere, den Körper ermüdet, und wenn man zu dieser Tätigkeit noch gleichzeitig die Arbeit der Bewegung fügt, so muß die Folge eine sehr starke Ermüdung sein. Schließlich kommt es uns aber nicht darauf an, genossene Nahrung so schnell als möglich zu verdauen, sondern die Verdauung mit möglichst geringer Ermüdung zu fördern. Zu diesem Zweck werden wir also gut tun, unmittelbar nach dem Essen einige Zeit der Ruhe zu gönnen und werden darnach mit um so größerer Kraft an unsere Arbeit gehen können.

*

227. Gegen Sodbrennen ist ein besseres Mittel als doppelkohlensaures Natron und Magnesia, eine Abkochung oder Thee von Brombeerblättern.

*

228. Das Schnarchen ist für solche, die es hören müssen, recht unangenehm. Kindern sucht

man es oft „auszutreiben". So gab ein Wiener Erziehungsblatt den Rat, man möchte schnarchenden Kindern ein Gummischnürchen um die Kinnlade legen. Dem Berliner „Vorwärts", der diesen Rat seinen Lesern mitgeteilt, schreibt ein Arzt: „Ich möchte dringend vor diesem Mittel warnen. Das Schnarchen der Kinder ist fast stets ein Zeichen, daß die Nase für die Luft nicht genügend durchgängig ist. Diese Verstopfung der Nase ist aber in der ganzen überwiegenden Zahl der Fälle bei Kindern bedingt durch eine Vergrößerung der im Nasenrachenraum gelegenen sogenannten Nasenrachenmandel, eine Krankheit, welche man auch als „adenoide Vegetation" bezeichnet. Wollte man in solchen Fällen nach dem Rat des Wiener Blattes verfahren, so würde man nur erreichen — vorausgesetzt, daß die Gummischnur wirkt, was glücklicherweise meistens nicht der Fall sein wird — daß das Kind keine Luft bekommt. Der zweckmäßige und allein vernünftige Rat muß vielmehr lauten: Man gehe mit dem schnarchenden resp. mit offenem Munde schlafenden Kinde zum Arzt und lasse die „adenoiden Vegetationen" entfernen, was vom Munde aus durch eine ganz leichte und fast absolut gefahrlose Operation — Auskratzung — leicht bewirkt werden kann. Es ist dies nicht nur wegen des Schnarchens zu empfehlen, sondern weil die Kinder erst dann genügend Sauerstoff zugeführt bekommen, ruhig schlafen und gedeihen.

*

229. Sauerkraut als Heilmittel dürfte noch wenig bekannt sein, und doch ist dem so. Sauerkraut leitet nämlich die krankhaften, faulen Säfte und Gase aus, wirkt heilsam auf vorkommende Magenschwächen, stärkt die Blutbildung in besonderer Weise, so daß manche blasse Gesichtsfarbe gerade infolge des Genusses des Sauerkrautes einem gesunden Aussehen weichen muß.

*

230. Für Erhaltung von gutem Teint. Ein gutes einfaches Mittel, welches den Teint weiß und schön erhält, ist folgendes: In $^1/_2$ Liter Regenwasser kocht man eine Hand voll Hafergrütze; wenn es kalt geworden ist, gibt man 10 Tropfen peruvianischen Balsam, $^1/_2$ Liter Rosenwasser, 24 bittere und 60 ganz klein gestoßene süße Mandeln hinzu. Wenn es ein Weilchen gestanden hat, gieße man es durch ein Tuch und wasche sich alle Abend das Gesicht damit. (Der genannte Balsam und das Rosenwasser sind in der Apotheke erhältlich.) Das Mittel ist jedenfalls empfehlenswerter als viele teure und dabei minderwertige zur Verschönerung der Haut.

*

231. Warzen entfernt man dadurch, daß man dieselben öfters mit einer starken Auflösung von Soda befeuchtet und die Flüssigkeit, ohne sie abzuwaschen, eintrocknen läßt.

*

232. Insektenstiche können lebensgefährlich werden, wenn sie im Halse und Schlunde während des Schluckens von Getränken und Früchten beigebracht werden. Es gibt nur ein Mittel, das sofort angewandt, plötzliche Erleichterung bringt. Sobald man spürt, daß man im Munde oder Halse gestochen ist, nehme man einen Theelöffel voll Kochsalz mit etwas Wasser angefeuchtet und verschlucke es langsam. Geschwulst und Schmerzen verschwinden in kürzester Zeit. Dies einfache Mittel hat schon manchen vom Tode errettet.

*

233. Gegen Würmer siede man einen Löffel voll Honig in 1/4 Liter Wasser und trinke diese Mischung. Mit diesem Wasser saufen sich die Würmer voll an und wenn man später eine Tasse voll Wermutthee trinkt, was ihnen Gift ist, dann werden sie getötet und gehen ab. Dieses Mittel eignet sich besonders für Kinder, während für Erwachsene der sehr stark wirkende Wurmsamen sich empfiehlt, der in der Apotheke billig zu haben ist. Zwei Theelöffel voll in einem Glas Wasser eingenommen und nachher zwei Stunden gefastet, bewirkt sicheren Erfolg.

*

234. Hohle Zähne. Um den Zersetzungsprozeß hohler Zähne aufzuhalten und die daraus entstehenden Zahnschmerzen zu heben, hat man in neuerer Zeit ein gut bewährtes Mittel gefunden.

Man läßt sich eine konzentrierte Lösung von übermangansaurem Kali in der Apotheke anfertigen, die prachtvoll violett erscheint, und bewahrt sie in einem Glasstöpselfläschchen auf. Von dieser Lösung gießt man in ein mit erwärmtem Wasser halbgefülltes Trinkglas 5—6 Tropfen, so daß das Wasser eben nur rötlich wird, und spült den Mund damit recht gut aus. Es lösen sich dadurch nicht nur alle Speisereste an den hohlen Zähnen, sondern der Zerstörungsprozeß der Zähne wird auffällig aufgehalten und die Schmerzen verlieren sich bald und bei längerem Gebrauch dauernd. Man muß diese Mundspülung täglich mindestens einmal vornehmen.

*

235. Verdauung. Der reine Naturhonig enthält gerade diejenigen Stoffe, die am schnellsten und leichtesten die Verdauung befördern; es empfiehlt sich daher, ihn mit solchen Speisen zu genießen, die weniger leicht verdaulich sind.

*

236. Heublumenfußbad. Man übergießt drei bis vier Hände voll Heublumen (darunter versteht man alle Abfälle von Heu und Emd, als: Stengel, Blätter, Blüten und Samen) mit strudelndem Wasser, deckt das Gefäß zu und läßt die ganze Mischung bis zur angenehmen Fußbadwärme von 25—26° R erkalten. Die Fußbäder wirken auflösend,

ausleitend und stärkend und dienen sehr gut bei kranken Füßen und Armen, des weitern bei Fußschweißen, offenen Schäden, bei Quetschungen aller Art (ob durch Schlag, Stoß, Auffallen 2c. entstanden, ob blutend oder blutunterlaufen), bei Geschwülsten, bei der Fußgicht, bei Verknorpelungen und bei Fäulnis zwischen den Zehen, bei Nagelgeschwüren, bei Verletzungen durch zu enge Schuhe 2c.

*

237. Um dem **Aufstoßen** eines schwachen, verdorbenen Magens entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, eine kleine Messerspitze voll Brausepulver auf die Zunge zu legen und etwas Wasser nachzutrinken.

*

238. Bewährtes Mittel gegen Rheumatismus. Man nimmt 2 bis 3 Hände voll Schafgarben, trocknet diese, schneidet sie fein und legt sie in eine Destillierflasche; dann gießt man einen halben Liter starken, reinen Franzbranntwein darauf, läßt dies 8 Tage in der Sonne destillieren und reibt nun den kranken Teil oft lange damit ein. Dies stärkt ungemein und ist überhaupt bei allen Schwächen der Glieder verwendbar. Dabei gebraucht man Sandsäcke, d. h. in einem eisernen Tiegel gerösteten heißen Sand, am besten Fluß-Sand, schüttet man in einen Sack, steckt den kranken Arm oder das Bein in denselben und legt sich dabei zu Bett. Alsbald wird

der kranke Teil dicke Tropfen schwitzen und bald genesen.

Ein weiteres Mittel: Venetianisches Terpentin wird in Weingeist gelöst, des rascheren Trocknens wegen etwas Mastixlösung zugesetzt und die Masse auf Waschtaffet (Blätz) zwei- bis dreimal aufgestrichen. Das so bereitete Pflaster wird auf die schmerzhafte Stelle gelegt und dort belassen, bis es von selbst abfällt.

*

239. Gegen Entzündungen wirkt ausgezeichnet das Zinnkraut (Katzenschwänze). Das Zinnkraut wird gesotten; in dieses Wasser taucht man ein Handtuch, legt dasselbe mehrfach zusammengelegt über die kranke Stelle und wiederholt dieses Verfahren, sobald der Umschlag kalt ist.

*

240. Die Fenchelkörner dürfen in keiner Hausapotheke fehlen, da das Leiden, in welchem sie Hülfe schaffen, sehr häufig vorkommt, nämlich die Kolik mit ihrer Begleitschaft, den krampfartigen Zuständen. Man siede einen Löffel voll Fenchel in einer Tasse Milch 5 bis 10 Minuten lang und gebe den Heiltrank dem Kranken so warm als möglich.

*

241. Kamillenthee leistet bei Erkältungen, bei Grimmen oder heftigem Leibweh, bei Krämpfen ausgezeichnete Dienste.

*

242. Dornschlehblütenthee ist das schuldloseste Abführmittel. Wie oft fühlt man im Magen und im Unterleib, im ganzen Befinden, daß eine schnelle Abführung notwendig ist. Hierzu nimmt man Dornschlehblüten, siede sie eine Minute lang und trinke während drei bis vier Tagen solchen Thee, täglich eine Tasse. Der Thee wirkt gründlich.

*

243. Der Heckenrosen-Strauch liefert eine Frucht, die Hagebutte genannt wird und die jede Hausmutter mit Sorgfalt sammelt. Der Hagebuttenthee lindert und reinigt die Nieren und die Blase, wie kaum ein zweites Mittel.

*

244. Gegen heftiges, andauerndes Abweichen, mit großen Schmerzen verbunden, bei dem mitunter Blut abgeht, leistet ein Löffel Heidelbeerbranntwein ausgezeichnete Dienste. Auch Heidelbeermuß und Heidelbeertinktur haben die gleiche Wirkung.

*

245. Gartensalbei. Diese heilt alte, eiternde Wunden, wenn man dieselben mit einem Absud von Salbei auswäscht oder überbindet.

Verschleimungen im Gaumen, Hals und Magen entfernt Thee von Salbei.

*

246. Reisende, die viel von Magenbeschwerden und Übelkeiten geplagt werden, sollten ihr

Fläschchen mit Wermuttinktur als treuen Begleiter nie vergessen.

*

247. Bei starkem Nasenbluten zieht man wiederholt Thee von Zinnkraut durch die Nase. Er wirkt zusammenziehend und hilft schnell.

*

248. Sellerie als Heilmittel gegen Rheumatismus. Neue Entdeckungen der Heilkräfte gewisser Pflanzen tauchen fortwährend auf; eine der neuesten ist, daß Sellerie ein unfehlbares Mittel gegen Rheumatismus ist. Es wird tatsächlich behauptet, daß diese Krankheit unmöglich ist, wenn Sellerie in gekochtem Zustande gegessen wird. Diese soll, in Stücke zerschnitten, zum Weichwerden in Wasser gekocht und dann das Wasser vom Patienten getrunken werden. Man koche dann die weiche Sellerie mit etwas frischer Milch, Mehl und Muskatnuß in einer Pfanne auf, serviere dies warm mit geröstetem Brod und esse es mit Kartoffeln. Die Schmerzen werden sofort nachlassen.

*

249. Vergiftungen. Man lasse nach dem Genusse eines Giftes schnell warme Milch oder Wasser mit Salatöl trinken bis zur Ankunft des Arztes.

*

250. Verdaulichkeit verschiedener Speisen. Nach Dr. Klenke bedarf zum Verdauen 1 Stunde:

gekochter Reis. Reis ist diejenige Nahrung, die sich gekocht am schnellsten verdaut.

1 Stunde 30 Minuten: geschlagene Eier, Gerstensuppe, weich gekochte Äpfel und Birnen, Obst als Mus gekocht, Spinat, Spargel, Sellerie, durchgeriebener Erbsen- und Bohnenbrei, Gerstenbrei, Hafergrütze.

1 Stunde 35 Minuten: gekochtes Gehirn und gekochter Sago.

2 Stunden: gekochte Milch, rohes Ei, gekochte Gerste, gekochte saure Äpfel.

2 Stunden 15 Minuten: frische, ungekochte Milch.

2 Stunden 30 Minuten: geröstete Kartoffeln, in den Hülsen gekochte, grüne Bohnen, Erbsen, Linsen.

2 Stunden 45 Minuten: Pudding von Eiern und Milch, geröstetes zartes Rindfleisch.

3 Stunden: weich gesottene Eier, roher Schinken, Beefsteak, grüne Salate, Kohl.

3 Stunden 30 Minuten: gebratenes Schweinefleisch, frischgesalzenes Schweinefleisch, geschmolzene oder gebrannte Butter, hartgesottene Eier, alter Käse, frische Bratwurst, gekochtes Rindfleisch, eingesalzenes Rindfleisch, gekochte Kartoffeln.

3 Stunden 45 Minuten: gekochtes fettes Rindfleisch, Butterbrot mit Kaffee.

4 Stunden: gekochtes und gebratenes, zahmes Geflügel, Kalbsbraten, Rindfleischsuppe, trockenes Brot mit Kaffee.

4 Stunden 15 Minuten: wildes Geflügel, Schweinefleisch mit Gemüse gekocht.

5 Stunden: sehr hart gesottene Eier, zäher Kalbsbraten, Steinobst, Kirschen, Pflaumen, Rosinen, Mandeln, Nüsse.

Zusatz von viel Öl, Fett und Säure erschwert die Verdauung, dagegen wird dieselbe gefördert durch Zusatz von Salz, altem Käse, Rettig, Zucker und Wein.

Nachtrag.

Mittel gegen Keuchhusten. Gewöhnlich heißt es beim Keuchhusten: „Derselbe muß seine Zeit haben, gegen den gibts kein Heilmittel.“ Meine Erfahrungen widersprechen indeß dieser Behauptung. Das Spezifikum gegen Husten ist ein Thee von Haferstroh. Derselbe wird folgendermaßen hergestellt: Man schneidet das trockene und reine Stroh von gemeinem Hafer zu Häcksel und kocht diesen in etwas Wasser ab. Es bildet sich ein bräunlicher Thee, dessen Farbe etwas heller aussieht, als die der schwarzen Kaffees. Setzt man etwas Zucker zu, so wird der fade Geschmak desselben beseitigt. Der lästige Husten wird durch dieses einfache Mittel, wenn man morgens und abends eine Tasse voll trinkt, geheilt. Dieser Thee hat außerdem den Vorzug, daß er in jedem Alter wohltuend wirkt. Selbst gegen den Kehlkopf und Rachenkatarrh wird der Haferstrohthee mit Vorteil empfohlen.

Anhang.

Die Hausapotheke.

In der Küche vieler Familien findet man irgendwo an der Wand ein Kästchen mit Aufschriften. Da ist zu lesen: Pfeffer, Zimmet, Kümmel, Gewürznelken, Majoran ꝛc. So ein Kästchen sollte auch in einem Zimmer sich befinden, aber für Medikamente. Verhältnismäßig wenige Menschen haben einen wahren und rechten Begriff von der Wichtigkeit einer Hausapotheke. Man darf aber nicht glauben, daß dem Hausarzte durch eine solche Einrichtung ins Amt gepfuscht würde. Im Gegenteil. Der Doktor ist froh, wenn er nicht wegen jeder „Kleinigkeit", insbesondere nächtlicher Weile, gerufen wird, und außerdem gibt es manche Fälle, in denen man ihm durch eine verständige Vorarbeit das ärztliche Eingreifen sogar sehr erleichtert. In der Stadt hat man wohl meistens einen Arzt leicht bei der Hand,

indessen wird es einer Frau, die sich nachts an einem Lampencylinder ein wenig den Finger verbrannt hat, kaum einfallen, den Doktor aus dem Schlafe zu wecken oder ihm nachzulaufen, wenn sich ein Bub mit dem Messer einen Schnitt in den Finger beigebracht hat. Und selbst wenn der Fall ärger wäre, so daß ein Arzt geholt wird, wie wichtig ist es, bevor er noch kommt, gleich etwas richtiges vorzunehmen, damit die ärztliche Kunst nicht erst einen Unsinn oder eine Nachlässigkeit gutzumachen hat, ehe sie die Behandlung beginnt. Und vollends auf dem Lande, wo stundenweit kein Arzt vorhanden, wie wertvoll ist da eine kleine, aber gut eingerichtete Hausapotheke! Wenn die heißersehnte Hilfe endlich eintrifft, wie froh ist der Doktor, wenn er Verbandstoffe und die notwendigen Medikamente gleich vorfindet! Also nicht den ärztlichen Beistand soll die Hausapotheke entbehrlich machen, sondern denselben unterstützen.

A. Für äußerlichen Gebrauch.

1. Dermatol. Dieses Pulver kauft man beim Apotheker und bewahrt es in einer Schachtel in der Hausapotheke auf. Es leistet bei Hautwunden ausgezeichnete Dienste. Gleichzeitig verschaffen wir uns auch eine Büchse mit Vaselin. Ist nun zum

Beispiel durch Kratzen auf dem Fußrücken eine Wunde entstanden, so reinigen wir sie mit reinem Wasser, streichen etwas Vaselin darauf und bestreuen dann die Stelle mit Dermatolpulver und ziehen ohne weiteres den Strumpf, und wenn's sein muß, auch den Stiefel darüber. Das machen wir morgens und abends. Auch bei stark schwitzenden Personen leistet es als Streupulver guten Nutzen. In letzterer Beziehung ist aber die Zinksalbe von besonderem Vorteil und gut zu handhaben.

*

2. Zinksalbe. Die gehört namentlich in die Hausapotheke derjenigen, welche wegen Korpulenz oder überhaupt wegen starker Bewegung der Gefahr des „Wundgehens" (sogen. „Wolf") ausgesetzt sind. Man verfertigt sie jetzt in Form von Zinksalbemull. An die betreffenden, der Reibung besonders ausgesetzten Stellen gebracht, kühlt die Salbe ungemein und schadet der Wäsche in der Mullform nicht. Ist übrigens auch bei andern Entzündungen der Haut von großem Vorteil.

*

3. Jodoformheftpflaster. Bei Schnitt- oder Kratzwunden leistet dieser nach der Angabe Prof. Mosetig's hergestellte Verbandstoff — ein englisches Pflaster, das mit Jodoform vermengt, auf die feinste Seide aufgetragen ist — sehr gute Dienste.

Es ist vollständig trocken und braucht, um fest zu kleben, nur befeuchtet zu werden. Am besten gibt man auf die Wunde zuerst Dermatolpulver und klebt dann dieses Pflaster darüber.

*

4. Kampfersalbe. Dieses Mittel sollte man ebenfalls zu Hause haben, denn es ist von Wert bei leichteren Erfrierungen, Frostballen und dergl. Man verlangt beim Apotheker 10prozentige Kampfersalbe in einem kleinen Topf. Hat man Frostballen zum Beispiel an den Füßen, so badet man dieselben lauwarm abends und morgens, reibt sie dann mit der Salbe ein und zieht den Strumpf darüber.

*

5. Bleiwasser. Ein billiges, unentbehrliches Medikament. Man kauft nicht mehr als ungefähr einen halben Liter, weil es sich nicht lange hält, und muß die Flasche sehr gut verkorkt halten. Es dient als sehr gutes Mittel beim ersten Verbrennungsgrad (schmerzhafte Rötung der Haut) in der Form kalter Umschläge. Auch bei Verstauchungen sind diese Umschläge sehr vorteilhaft, noch bevor der Arzt kommt.

*

6. Salmiakgeist. Wir kaufen uns denselben beim Apotheker und benutzen ihn bei Insektenstichen, indem wir ihn gleich auf die verletzte Körperstelle

streichen. Er ist bequemer mitzuführen und anzuwenden als Bleiwasserumschläge, welche sonst eben so gut dienen würden.

*

7. Hypermangansaures Kali. Um 30 Cts. kaufen wir dasselbe (in einem Säckchen oder einer Schachtel) für unsere Apotheke. 2—3 Kryställchen davon genügen, um ein Glas Wasser hellkarminrot zu färben. Damit gurgelt man bei Halsentzündung (Halsschmerzen) gründlich und fleißig und benutzt es auch als Mundwasser. In stärkerer (dunkelroter) Lösung gebraucht man es anstatt der giftigen Karbolsäure zur Desinfektion der Hände und gewisser Geschirre.

*

8. Senfpapier verleibt man der Hausapotheke ein, um es bei Rheumatismus (auch bei Magenschmerzen und Herzklopfen) zu verwenden, nachdem man es vor dem Auflegen auf die schmerzende Stelle befeuchtet hat. Daneben behalten als leichtere Mittel, namentlich bei Rheumatismus, Reibungen mit Kampferspiritus oder Franzbranntwein ihren Wert.

*

9. Blasentaffet. Auch ihn wollen wir der Hausapotheke einverleiben, denn wenn uns Zahn- oder Gesichtsschmerzen plagen, so schneiden wir ein kleines Stückchen heraus und kleben es hinter das Ohr.

*

10. Arnika besitzt in der ganzen Welt den Ruf einer vorzüglichen Heilpflanze und darf deshalb in unserer Hausapotheke nicht fehlen. Die Arnika-Tinktur kauft man in der Apotheke, kann sie aber auch leicht selbst bereiten. Die Blüten werden im Juli gesammelt und in gutem Branntwein oder Spiritus angesetzt. Schon nach drei Tagen kann man die Tinktur gebrauchen. — Sie wirkt ausgezeichnet bei Verwundungen.

B. Für innerlichen Gebrauch.

1. Hoffmann'sche Tropfen. Dieses bekannte, nach dem Dr. Hans Hoffmann bezeichnete Mittel ist Schwefelätherweingeist. Bei Ohnmachten und krampfhaften Affektionen wirkt es, in 10 bis 25 Tropfen auf ein Stückchen Zucker, belebend und krampfstillend. Ist gut zu verschließen.

*

2. Kamillenthee. Er wird unter allen Hausmitteln noch immer und mit Recht sehr empfohlen und zwar als sogen. krampfstillendes Mittel. Nur darf man ihn nicht in Papiersäcken, sondern soll ihn in gut schließbaren Blechbüchsen aufbewahren.

*

3. Antipyrin. Man findet dies antineralgische Medikament heute fast schon in jedem Hause. Es

darf aber nur vom Arzte verschrieben werden. — Wir deponieren einige Pulver à 1 Gr., um bei Migräne (einseitigem Kopfweh) eines dieser Pulver (ja nicht mehr auf einmal) in Wasser zu nehmen.

*

4. Doverische Pulver. Sie enthalten Opium und wirken darum außer ihrem allbekannten Zweck auch gut gegen Husten. Man bekommt sie fertig in der Apotheke und nimmt im Bedarfsfalle täglich etwa 3 Pulver.

*

5. Soda bicarbona. Es wird damit viel Unfug getrieben, indem man auf sie hin im Essen und Trinken sündigt. Bei gelegentlicher Magenüber=füllung, resp. Säureüberschuß (Sodbrennen) ist sie ein Mittel von prompter Wirkung.

*

6. Salicylsaures Natron. Wir versorgen uns mit 20—30 Gr. und geben bei Rheumatismus dreimal täglich eine starke Messerspitze voll.

*

7. Pfeffermünzspiritus und Melissengeist sind beide sehr nützlich bei nervösen Magenbeschwerden und werden in unserer Apotheke nicht fehlen dürfen.

*

8. Salzsäure. Wir verlangen, und zwar beim Apotheker, 15 Gr. verdünnte Salzsäure und nehmen

davon eine Viertelstunde vor Tisch 5—7 Tropfen in etwas kaltem Wasser, falls wir mit dem Magen nicht in Ordnung sind, ohne daß wir Säuregefühl hätten. Bei Appetitlosigkeit empfiehlt es sich, vor der Salzsäure noch Pepsium germanicum zu nehmen, von dem man in der Apotheke 1 Gramm kauft und es in 10 Pulver teilen läßt, so daß auf jede Dosis (vor jeder Mahlzeit) $^{1}/_{10}$ Gramm kommt.

*

9. Opium (einfache Opiumtinktur). Auch dieses wird eine verständige und vorsichtige Hausfrau ihrer Apotheke einverleiben dürfen. Man verwendet es bei schwer stillbaren Durchfällen und zwar 10, 15 oder 20 Tropfen auf ein Stück Zucker. Kindern gibt man etwa so viel Tropfen, als sie Jahre zählen. Im gleichen Sinne wirkt übrigens ein viel harmloseres Medikament, sofern man es sich verschaffen kann, nämlich Heidelbeermuß, welches mit Rotwein und einem Löffel voll Cognac angemacht wird.

*

10. Morphium. Wir verhehlen uns nicht, daß es mit Vorsicht zu gebrauchen ist und bitten unsern Hausarzt, uns eine Mischung dieses Mittels mit Kirschlorbeer zu verschreiben, etwa 0,03 bis 0,04 Morphium auf 10 Gramm Kirschlorbeer und stellen das dunkelgefärbte Fläschchen, welches wir bekommen, in ein Holz- oder Porzellangefäß, weil

es das Licht nicht verträgt. Wir werden es nur in besonderem Notfalle anwenden und dann 10 bis 15 Tropfen auf ein Stück Zucker nehmen, was genügt, um starke Schmerzen zu lindern.

*

11. Rhabarber erzeugt bekanntlich die dem Opium entgegengesetzte Wirkung. Es ist nebst dem bekannten Seidlitzpulver eines der bequemsten Purgantien. Die Gabe schwankt je nach Umständen zwischen 1 ½ und 5 Gramm. Man bekommt es ohne Rezept und stellt es in einer Pappschachtel in die Hausapotheke.

*

12. Bromnatrium. In bescheidener Anwendung ein wirksames Pulver zur Beruhigung der erregten Nerven. Wir lassen uns beim Apotheker 10 Gr. auf 10 Pulver abteilen, und nehmen gelegentlich mit Wasser und Zucker oder auch bloß mit Wasser ein Pulver. Besser ist es, dieses Mittel nicht ohne Kontrolle des Arztes anzuwenden.

*

13. Anisthee und Fenchelthee, bewährte Mittel gegen Leibschmerzen.

*

14. Dornschlehblütenthee, leichtes Abführmittel.

*

15. Hagebuttenthee, ausgezeichnetes Mittel für Gries-, Nieren- und Blasensteinleiden.

*

16. Heidelbeeren, Mittel gegen heftiges Abweichen.

*

17. Linden- und Hollunderblüten geben den Schwitzthee.

*

18. Salbeithee. (Siehe Rezept Nr. 79).

*

19. Wermutthe, appetiterregend.

*

20. Zinnkraut (Katzenschwänze). Bei Blutungen und Blutbrechen zählt er mit zu den ersten und besten Theen. Wer Blut bricht, nehme ihn schleunigst.



Inhalts-Verzeichnis.

NB. Die eingeklammerten Buchstaben HA und HB deuten die Nummeratur in der Hausapotheke an. (Siehe Seite 110—120.)
A: äußerlicher; B: innerlicher Gebrauch.









Empfehlungen aus allen Ständen.

Geehrter Herr Patzen!

Beigeschlossen übersende ich Ihnen den Betrag von Fr. 1.50 in Marken für den mir gütigst zugesandten „Hausfreund". Ich wünsche demselben eine reiche Verbreitung, bietet er doch in manchen leichten Krankheitsfällen treffliche Winke für Anwendung von Heilmitteln.

Achtungsvoll

Stäfa, den 24. Oktober 1904. **F. Hunziker,** Waisenvater.

Geehrter Herr Patzen!

Für das mir freundl. gesandte Büchlein „Der Hausfreund" danke ich Ihnen bestens und finden Sie dafür inliegend den Gegenwert mit Fr 1.50 in Briefmarken. Das kleine Werk entspricht gewiß einem längst gefühlten Bedürfnis, da es an Uebersichtlichkeit und Klarheit nichts zu wünschen übrig läßt, was von den meisten andern Büchlein dieser Art leider nicht gesagt werden kann.

Hochachtend

Thayngen, 21. Dezember 1904. **F. Geyer.**

Geehrter Herr Patzen!

Bin seit zwei Jahren im Besitze eines „Hausfreundes". Es ist wirklich ein Freund des Hauses, im wahren Sinne des Wortes. Das Büchlein hat mir schon viele Dienste geleistet.

Achtungsvoll

Näfels, 25. Januar 1905. **Jean Landolt-Schwitter,** Botaniker.

Herr Lehrer Patzen, Chur!

Beiliegend übersende Ihnen Fr. 3.— in Fünfermarken für 2 Exemplare „Hausfreund". Ihr „Hausfreund" ist für unser Bergtal, das so weit von ärztlicher Hülfe entfernt ist, von unschätzbarem Wert. Das ist wirklich ein Freund im Hause, dem wir seinen Ehrenplatz gönnen. Diese Stimme geht durch alle Haushaltungen. Diesen freundl. Gast, der es nur gut mit uns meint, kann wohl niemand abweisen.

Hochachtungsvoll

St. Antönien, 6. März 1905. **Pet. Flütsch,** Lehrer.